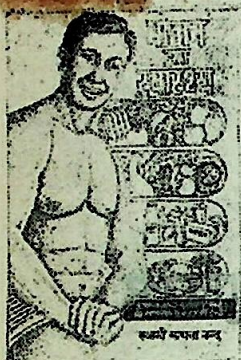
भोजन द्वारा स्वास्थ्य

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्त स्वप्नाववोधस्य योगो भवति दुःखहा।

स्वामी साधना नन्द

सत्यम् शिवम् सुन्दरम्

इस पुस्तक में क्या है ?

१—सदा स्वस्थ रहने का ज्ञान

२—भोजन बनाने खाने की प्राकृतिक कला

३—समाज को स्वस्थ सुखी रहने का दिव्य सन्देश

४—कठिन से कठिन रोगों की भोजन द्वारा चिकित्सा

५—खाद्य पदार्थों का वैज्ञानिक विवेचन ।

मैं नरक में भी उत्तम पुस्तकों का आदर करूँगा, क्योंकि इनमें वह शक्ति भरी है जहाँ यह होगी वहां स्वर्ग बन जायेगा ।

——लोकमान्य तिलक

साधक ग्रन्थ माला—३

भोजन द्वारा स्वास्थ्य

संतुलित आहार द्वारा निरोग रहने एवं स्वास्थ्य रक्षा का अनुपम ग्रन्थ

अखिल भारत मानव सत्संग मण्डल के संस्थापक,
संरक्षक, संचालक, एवं आध्यात्म, ग्रामोद्योग,
प्राकृतिक चिकित्सा के विशेषज्ञ एवं
२४ जीवनोपयोगी पुस्तकों के

लेखक—

स्वामी साधनानन्द

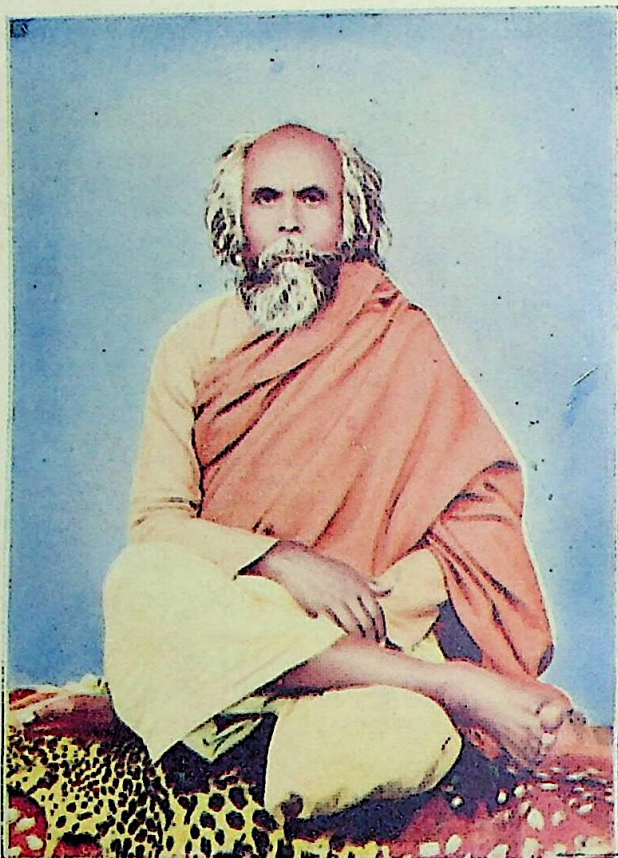
मूल्य—छः रुपया

प्रकाशक—
साधक सहायक संघ
आनन्द निकेतन,
नकटिया, बरेली (उ० प्र०)

प्रथम संस्करण

प्रकाशन काल
रामनवमी, सम्वत् २०२९
२३ मार्च १९७२

मूल्य--छः रुपया

मुद्रक—
विशाल प्रिंटिंग वर्क्स, नैनीताल रोड, बरेली।

श्री १०८ स्वामी साधनानन्द जी महाराज

मेरा अनुभव

जब से मुझे प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान हुआ है । मैं अपने अनुभव के आधार पर यह कह सकता हूँ कि भारतवर्ष में तथा अन्य देशों में भोजन बनाने की जो प्रचलित प्रथा है वह अधिकांश में अत्यन्त गलत है । भोजन के सम्बन्ध में जितना अधिक विचार करता हूँ उतनी समस्या उलझती जाती है । वैज्ञानिकों ने भी इस सम्बन्ध में काफी खोज की है । उनकी खोज वास्तव में सराहनीय है । परन्तु ऐसी खोज से सर्व साधारण को जो लाभ होना चाहिए था नहीं हो सका । इसका प्रत्यक्ष प्रमाण रोग और रोगियों की संख्या में वृद्धी है । जिन डाक्टरों ने भोजन के सम्बन्ध में कुछ पढ़ा है अनुभव किया है वह भी समाज के इस दोष से नहीं बच सके जो साधारण लोगों की भूलों से हुआ करते हैं।

भोजन के सम्बन्ध में प्राकृतिक नियमों का पालन वही कर पाये हैं जो प्राकृतिक चिकित्सा के सम्पर्क में आ चुके हैं । इसका मूल कारण क्या है ? यह मैं अपने अनुभव के आधार पर लिख रहा हूँ ।

मानलो एक व्यक्ति चाय पीता है । बीड़ी सिगरेट पीता है, खटाई, मिठाई, चाट, पूड़ी, साग, मिर्च, मशाला, आदि वस्तुएँ खाता है । जो नहीं जानते उनकी बात क्या कही जाय ? जो यह जानते हैं कि यह वस्तुएँ स्वास्थ्य के लिये हानिकर हैं फिर भी नहीं छोड़ पाते हैं । बरेली के 'आनन्द प्राकृतिक चिकित्सालय में ऐसे सैकड़ों लोग आये हैं जो यह अनुभव करते थे कि हमसे यह सब छूटना कठिन है । फिर भी कुछ दिनों हिम्मत करके टिके और प्राकृतिक चिकित्सा कराई, थोड़े दिनों के बाद उन्ही के जीवन में आश्चर्यजनक परिवर्तन दिखाई दिया । जो यह कहते थे कि हम सब वस्तुएँ नहीं छोड़ सकते हैं वही यह कहते देखे गये कि अब इसकी इक्षा ही नहीं होती । जो चाय पीते थे ; उनकी चाय पीने की इच्छा नहीं रही । जो मिर्च

मशाला खाते थे यदि भूल से मिर्च-मशाला डाल दिया जाय तो उन्हें भोजन अच्छा नहीं लगता है। ऐसा क्यों होता है ? इसका प्राकृतिक विज्ञान है। जो लोगों की समझ में नहीं आता ।

इसका मैं साधारण प्रमाण देता हूँ। एक ऐसे व्यक्ति को जो गन्दे कपड़े पहिनता हो गन्दी जगह में रहता हो उसे कुछ दिनों तक साफ-साफ जगह में रक्खें और साफ कपड़े पहिनावें, उसके बाद उसे वह गन्दी जगह और गन्दे कपड़े अच्छे नहीं लगेंगे बल्कि उसे घृणा हो जायगी। इसी प्रकार जो मानव समाज के दोष पूर्ण वातावरण में रहता है। समाज की प्रचिलित प्रथाओं के अनुसार भोजन करता है यदि उसे कुछ दिनों सात्विक भोजन के अभ्यास में रक्खा जाय तो उसके शरीर के परमाणु बदल जायगें उसके अन्दर से राजसी और तामसी भोजन के प्रति अरुचि हो जायगी।

अब आप एक प्रश्न यह कर सकते हैं कि फिर भोजन ही ठीक किया जाये। उसमें मिट्टी-पानी, स्टीम बाथ आदि के इलाज की क्या आवश्यकता है ? यही तो प्राकृतिक चिकित्सा का विज्ञान है। केवल भोजन को सतोगुणी बनाने से काम नहीं चलेगा। ऐसे हजारों लाखों लोग हैं जो सतोगुणी भोजन करते हैं फिर भी अनेकों प्रकार के रोगों से ग्रसित है। इसका कारण है कि वह भोजन के किसी एक अंग का पालन करते हैं उसका आंशिक लाभ तो उन्हें मिलता है पूर्ण नहीं। प्राकृतिक चिकित्सा में जो भोजन की सुधरी हुई पद्धति है वह जीवन का पूर्ण विज्ञान है। कब खायें ? कितना खायें ? कैसे खायें ? क्यों खाये ? और क्या खायें ? इन पांच बातों को समझकर भोजन की पूर्णता होती है। संसार में कितने लोग हैं जो इन पांच बातों को ठीक प्रकार समझते हो। ऐसे मैं अनेकों लोगों के उदाहरण दे सकता हूँ जो यह कह सकते हैं कि मेरा भोजन तो अत्यन्त संयमित है परन्तु पता नहीं क्या कारण है ? नजला नहीं जाता, जुकाम रहता है। कभी-कभी ज्वर आ जाता है, खाँसी पीछा नहीं छोड़ पाती। दमा परेशान किये रहता

है । इन सब का कारण क्या है ? अपनी मान्यता के अनुसार लोगों ने भोजन का चुनाव कर रखा है ? किसी को नीबू पानी पीने से जुकाम होता है । जब कि नीबू और पानी जुकाम का प्राकृतिक इलाज है । किसी को अमरूद खाने से खाँसी होती है कफ आता है जब कि अमरूद खाँसी वाले का भोजन है । ऐसी कितनी बातें हैं जिनका ज्ञान लोगों को नहीं है ।

मैं अपने अनुभव के आधार पर यह कह सकता हूँ कि मनुष्य ने जीवन के सुख के लिये क्या-क्या ज्ञान प्राप्त किया है ? बड़े-बड़े विद्वान और वैज्ञानिक इस देश में पड़े हैं । फिर ऐसे बहुत कम विद्वान होंगे जिन्हें भोजन करने, कराने और बनाने का सही ज्ञान हो । यदि किसी को भोजन के सम्बन्ध में ज्ञान हुआ है तो वह प्राकृतिक चिकित्सा की देन है । बिना प्राकृतिक चिकित्सा के सम्पर्क में आये भोजन के सम्बन्ध में सही ज्ञान होना कठिन मालुम होता है । ऐसा मेरा अनुभव है ।

प्राकृतिक चिकित्सा में एक आश्चर्यजनक विज्ञान और है । शरीर के अन्दर जो दूषित भोजन के परमाणु रहते हैं वह प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर शोधन की प्रणाली से शरीर में नहीं रहते हैं । जब शरीर में उसके परमाणु ही नहीं रहते तो उसकी इक्षा उत्पन्न नहीं होती है । प्रमाण के रूप में किसी पाखाने से बदबू आ रही है यदि उसकी अच्छी सफाई कर दी जाय तो बदबू के परमाणु नष्ट हो जायेंगे और यदि वहाँ धूपबत्ती जला दी जाय तो खुशबू हो जायगी । यही शरीर का हाल है । चाय पीने वालों को समय पर चाय चाहिये, बीड़ी, पीने वाला यदि समय पर बीड़ी न मिले तो बेचैन हो जाता है । जिसमें जितना अधिक जहर होता है उसके न मिलने पर उसकी उतनी ही बेचैनी होती है । इसी प्रकार जिनकी आदत जैसी बन गई है होटल में कुछ खाने की, हलवाई की दुकान में जलपान करने की मिर्च और मशाले खाने की उन्हें यदि वह वस्तुएं न मिलें तो उन्हें कुछ बेचैनी सी मालुम होती है । हमारे ऐसे कई प्रेमी हैं जो घर से निकलने के बाद हलवाई

की दुकान में जब तक कुछ खा न लें तब तक उन्हें चैन नहीं पड़ती। शरीर रोगी है उसका कष्ट भी सहन करते हैं। फिर भी विना खाये मन नहीं मानता है। बच्चों की जैसी आदत बन गई है। ऐसे लोगों का भी अनुभव हुआ है कि प्राकृतिक चिकित्सा कराने पर उनकी इच्छा ही न रही। जो उन्हें अमृत मालुम होता था वही उन्हें विष मालुम होने लगा। यह प्राकृतिक चिकित्सा का चमत्कार है।

गत १५ वर्षों से मैं बराबर प्राकृतिक चिकित्सा तथा प्राकृतिक भोजन के सम्बन्ध में खोज करता रहा हूँ। सबसे पहले मैंने एक छोटी पुस्तक 'आहार संशोधन' लिखी थी, वह खूब बिकी, फिर मेरे और कुछ नये अनुभव आये तो हम क्या खायें? लिखी। वह भी बिकी, इसके बाद मैंन भोजन की सरल विधियों की खोज की जो परिवार में बड़े आराम से परिवर्तन किये जा सकते ह। भोजन में थोड़े से परिवर्तन से मानव का जीवन स्वस्थ्य रह सकता है। "भोजन द्वारा स्वास्थ्य" पुस्तक प्रत्येक परिवार के लिये मैं अत्यन्त उपयोगी मानता हूँ। अभी तक मैंने जितनी पुस्तकें लिखी हैं उनमें इस नवीन संस्करण का विशेष महत्त्व है। इसमें भोजन बनाने आदि की अत्यन्त सरल विधियों का उल्लेख किया गया है। जो सर्व साधारण के लिये सुलभ और अनुकरणीय है।

यदि प्रस्तुत पुस्तक से मानव समाज को स्वस्थ रहने का ज्ञान मिला और उनके जीवन में स्वास्थ्य आदि का लाभ हुआ तो उस परमेश्वर का कृतज्ञ हूँगा जिसने मुझे मानव समाज के लिये पुस्तक लिखने की प्रेरणा और शक्ति दी। यदि ऐसा न हुआ तो केवल मेरे अहंकार की वृद्धि होगी और कुछ नहीं।

अन्तिम मेरा निवेदन यही है कि आप इसे पढ़ें और प्रयोग करके देखें। मेरे परिश्रम को सफल बनाने की कृपा करें—

आपका ही एक साधक

राम नवमी सं० २०२६

साधनानन्द

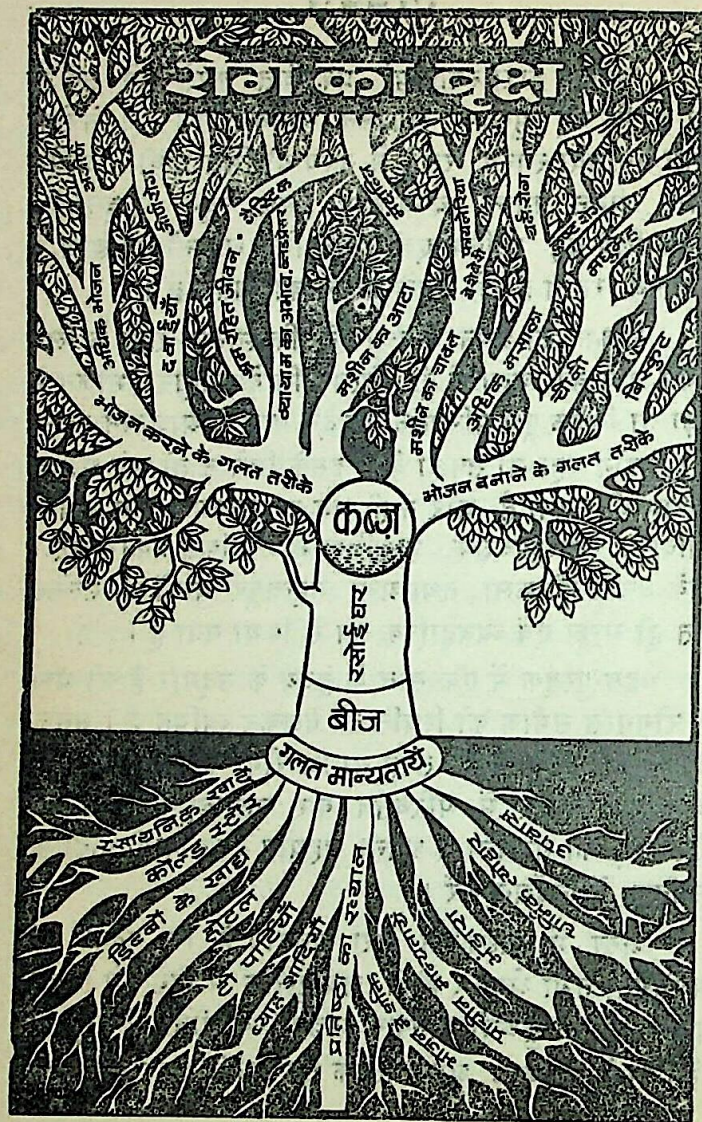
निवेदन

"भोजन द्वारा स्वास्थ्य" प्रकाशित करते हुये हर्ष हो रहा है कि यह पुस्तक रोगग्रस्त मानव-समाज को निरोगी बनाने एवं सदा स्वस्थ रखने में उपयोगी सिद्ध होगी। प्रत्येक व्यक्ति जीवन पर्यन्त स्वस्थ और प्रसन्न रहना चाहता है। जिसके लिये वह भौतिक एवं अवैज्ञानिक साधनों की खोज में ही तत्पर्य रहता है जो उसके अज्ञान का घातक हैं।

लेखक का अपना विचार है कि स्वस्थ रहने के लिये जीवन जीने की कला में ही नित्य प्रति के आहार (भोजन में थोड़ा सा विवेक पूर्ण परिवर्तन कर देने मात्र से आजीवन स्वस्थ तथा निरोग रहा जा सकता है। इसके लिये न तो उसे अधिक परिश्रम ही करना है और न ही धन का अव्यय। कम खर्च में स्वादिष्ट, स्वास्थ्यवर्द्धक, प्राकृतिक भोजन किस प्रकार करें ? उसके बनाने की कला तथा अन्य महत्वपूर्ण बातों का उल्लेख बहुत ही सरल एवं व्यवहारिक ढंग से किया गया है।

इस पुस्तक में एक सन्त के हृदय के उद्गार हैं जो आज के रोगग्रस्त समाज की स्थिति को देखकर व्यथित हैं। उसकी अभिलाषा है कि किसी तरह समाज रोगों के जाल से बचकर एवं आहार-विहार में परिवर्तन कर उत्साहपूर्ण जीवन जीये और राष्ट्र की सरचना में अपना सहयोग देकर भावी पीढ़ी का इस दिशा में निर्देशन करें।

अन्त में पाठकों से मेरा अनुरोध है कि पुस्तक की उपयोगिता तभी श्रेयंकर होगी जब पुस्तक में दिये गये निर्देशों को स्वास्थ्य की कुञ्जी मानकर व्यवहारिक जीवन में अनुकरण करें। इससे आर्थिक, आध्यात्मिक एवं शारीरिक तीनों प्रकार के लाभ होंगे।

--प्रकाशक

रोगरूपी वृक्ष को जड़ से काटने में प्राकृतिक चिकित्सा ही समर्थ है।

भोजन द्वारा स्वास्थ्य •* विषय सूची

प्रथम खण्ड :— सदा स्वस्थ रहने का ज्ञान

द्वितीय खण्ड :—गलत मान्यतायें एवं भोजन सुधार

तृतीय खण्ड—प्राकृतिक पौष्टिक भोजन बनाने का ज्ञान

चतुर्थ खण्ड—फलों का महत्व

पञ्चम खण्ड—रसाहार का महत्व

षष्ठम खण्ड--दूध-दही-मट्ठा का महत्व एवं प्रयोग

सप्तम् खण्ड--विटामिन एवँ धातव लवण

अष्ठम् खण्ड--कब क्या खायें ?

नवम् खण्ड-आवश्यक जानकारी

भोजन द्वारा स्वास्थ्य

प्रथम खण्ड

सदा स्वस्थ रहने का ज्ञान

सत्य की खोज)१(

४ अप्रैल सन् १९४४ को मेरे मन में संसार से विरक्त होकर सत्य की तीव्र जिज्ञासा जाग्रत हुई। जंगलों में घूमना, गुफाओं में रहना, नदी किनारे का भ्रमण का अलौकिक दृश्य आज भी मेरी आँखों के सामने नाचता रहता है। वर्षों की तपश्चर्या के बाद मुझे आत्म ज्ञान की प्राप्ति हुई जिससे अन्तर आत्मा में जो अशान्ति की ज्वाला जला करती थीं उसमें शान्ति की लहरें उठने लगी। सन् १९५४ में आत्मज्ञान के होने पर भी रोग ने शरीर पर अपना पूरा अधिकार कर लिया। शरीर तो विनाशी है इससे हमारा क्या सम्बन्ध चाहे रोगी हो या निरोगी यह आत्म ज्ञान हमें उस रोगी की अवस्था में झूठा सन्तोष देकर आत्म सुख की अनुभूति कराता रहता था। परन्तु जब रोग अपना विकराल रूप धारण कर शरीर को कष्ट देता था उस समय शरीर का कष्ट आत्म ज्ञान के होने पर भी बेचैन कर देता था। मन में कभी-कभी यह विचार आते थे कि अविनाशी आत्मा और विनाशी शरीर के बीच में यह अभागा रोग का दुःख क्यों मौजूद है। ऐसी अवस्था में यही आत्म सन्तोष रोग के कष्ट सहने की शक्ति देता था कि यह तो शरीर का भोग है भोगना पड़ेगा। शरीर में कष्ट होते हुए भी आत्म सन्तोष रहता था। जैसा कि अनेकों आत्म ज्ञानी और ब्रह्मज्ञानियों का होता है।

श्रीमद्भगवद्गीता को पढ़ते समय आत्म संयम योगी नाम ६ठे अध्याय १७वाँ श्लोक आत्म सुख सागर में ज्वार भाटा ला देता था।

युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु।
युक्त स्वप्नाय वोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

इस श्लोक में बताये गये एक योग से सारे दुःखों से मुक्ति मिल जाती है तो फिर यह शरीर का कष्ट क्यों मौजूद है परन्तु अनेकों बार पढ़ने पर भी इस श्लोक के सही अर्थ का ज्ञान न हो सका।

श्री रामचरित मानस का दोहा मानो बार-बार एक ऐसे सत्य की खोज की प्रेरणा दिया करता था कि अब तुम्हें उस सत्य की खोज करनी चाहिये, जिससे शरीर में रोग न हो, मन में शोक न हों, बुद्धि में भय न रहे। तीनों प्रकार के तापों से जीवन मुक्त हो जाय तभी तुम्हें अलौकिक आत्म सुख की प्राप्ति हो सकेगी।

वर्णाश्रम निज निज धरम निरत वेद पथ लोग।
चलहिं सदा पावहिं सुखति नहिं भय शोक न रोग।।

दैहिक दैविक भौतिक तापा। रामराज्य दुःख काहु न व्यापा।
सब सुन्दर सब बिरूज सरीरा। अल्पमृत्यु नहि कउनिहु पीरा।।

इन चौपाइयों को पढ़ते समय आत्म सुख सागर में एक अजीव सा तूफ़ान उठने लगता था। तूफान का वेग सत्य की खोज में उठाये लिये जाता था। एक दिन ऐसा आया जब इन तूफानों ने सत्य की खोज के लिये मजबूर कर दिया। मन में एक संकल्प उठा कि यह आत्म सुख कैसा जिससे शरीर का कष्ट रहता हो।

सन् १९६८ में एक सम्मेलन में गोरखपुर जाने का अवसर मिला। सम्मेलन में केवल दो दिन ही बाकी बचे थे। अन्तर आत्मा ने कहा कि तुम उस सत्य के नजदीक पहुंच गये हो जहां तुम्हारे शरीर के कष्ट की निवृत्ति हो सकती है।

श्री नवर्देश्वरप्रसाद जी के साथ मैं आरोग्य मन्दिर देखने गया। भगवान के मन्दिर में यदि भगवान के दर्शन करके आत्म सुख प्राप्त हो सकता है तो आरोग्य मन्दिर में भगवान के बनाये गये पंच देवताओं के दर्शन से शरीर का भी रोग जा सकता है।

आरोग्य मन्दिर में जाने पर मुझे अपनी भूल का ज्ञान हुआ। पाठक इस सत्य को अच्छी तरह समझेंगे कि भूल का ज्ञान हो जाना ही सत्य का ज्ञान है और सत्य का ज्ञान ही दुःख निवृत्ति की अचूक साधना है वह भूल चाहे जिस प्रकार की हो, जीवन की भूल ही दुःख का कारण है। जब तक भूल रहेगी तब तक दुःख रहेगा, भूल मिट जायेगी दुःख चला गया।

जिस रोग को हम भाग्य और भगवान के ऊपर छोड़कर दुःखी होते थे। हमें यह ज्ञान हुआ कि यह भाग्य और भगवान का दोष नहीं है यह सब आहार के असंयम का परिणाम है। संसार में लाखों करोड़ों मानव ऐसे हैं जिन्हें आहार के सम्बन्ध में ज्ञान नहीं है। शरीर के संरक्षण के लिये हमें क्या खाना चाहिये और कितना खाना चाहिये इसका ज्ञान जब तक मानव को न होगा वह चाहे जितना बड़ा ज्ञानी हो शरीर के कष्ट से मुक्त नहीं हो सकता है।

जिन वस्तुओं से हम शरीर को ताकतवर बनाये रखनें के लिये खाते थे वही शरीर में रोग बढ़ाने का काम करती थीं। भोजन शरीर में ताकत देता है ऐसी मान्यता के कारण ही आज का मानव रोगी है दुःखी है। भोजन शरीर के संरक्षण में सहायक भले ही हो परन्तु भोजन से शक्ति का कोई सम्बन्ध नहीं है। धन संसार की वस्तुऐं भले ही प्रदान करा दें परन्तु धन से सुख का कोई सम्बन्ध नहीं है पुस्तकें भाषा का ज्ञान भले ही करा दें परन्तु पुस्तक से जीवन के ज्ञान का कोई

सम्बन्ध नहीं है। दवा आपको क्षणिक रोगों को दूर करने में भले ही सहायक हो परन्तु दवा से स्वास्थ्य का कोई सम्बन्ध नहीं है।

संसार में रहने वाले मानवों यदि तुम अपने जीवन को सदा निरोग, सुखी और स्वाधीन रखना चाहते हो तो इस जगत के विनाशी सुखों की ओर दौड़ना बन्द करो और उस सत्य की खोज करो जिसकी शरण में जाने से तुम्हारे जीवन के सभी दुःख चले जायेंगे।

धर्म ही जाता रहा तो जीवन रहा किस काम का।
स्वास्थ्य ही जाता रहा तो धन रहा किस काम का॥

शरीर के रोगी होने पर संसार और
परमार्थ दोनों का सुख व्यर्थ है।

रोगों का मूल कारण)२(

मानव शरीर में रोगों की उत्पत्ति क्यों होती है इसकी जानकारी किये बिना मानव समाज स्वस्थ नहीं रह सकता है। रोग होने पर दवाखाना रोगों के दूर करने का इलाज नहीं है। थोड़ी देर के लिये कुछ लाभ हो जा सकता है परन्तु रोगों का कारण बना रहेगा तो पुनः कोई न कोई रोग हो जायगा। यदि मानव समाज स्वस्थ रहना चाहता है तो उसे रोगों की उत्पत्ति के कारण की विवेक पूर्ण खोज करनी पड़ेगी।

यद्यपि सारे विश्व में वड़े-बड़े वैज्ञानिकों ने अनेकों प्रकार की खोज की है। किसी अंशों में उनका आदर भले ही हो सकता हो परन्तु परिणाम अच्छा नहीं दिखाई देता है। समाज की जो दशा है उसका सुधार करना चाहिये। प्रत्येक व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य के सम्बन्ध में अच्छा ज्ञान होना चाहिये। महिलाओं को भोजन बनाने और कराने का अच्छा ज्ञान होना चाहिये। भोजन का सुधार होना अत्यन्त आवश्यक है। भोजन में किन तत्वों की आवश्यकता है तथा कौन सा कितना भोजन कराना चाहिये, भोजन का पाचन किस प्रकार होता है किस खाद्य पदार्थ में कौन से तत्व पाये जाते हैं उनका ज्ञान सरलता से प्रत्येक मानव को मिलना ही चाहिये। तभी मानव सदा स्वस्थ रहकर सुखी जीवन बिता सकता है। इस पुस्तक में इसी बात की चर्चा की गई है। यदि पुस्तक में बताये गये अनुसार परिवार और समाज में भोजन का सुधार किया जाय तो मानव समाज का अत्यन्त उपकार होगा।

●

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है)३(

प्राकृतिक चिकित्सा अन्य चिकित्सा प्रणाली के अनुसार चिकित्सा नहीं है। प्राकृतिक चिकित्सा मानव मात्र के लिये जीवन है। अपने प्रत्येक कार्य को सही तरीके से करने की विधि का नाम प्राकृतिक चिकित्सा है। संसार में जितनी प्रकार की उपचार पद्धितियाँ चल रही हैं उनमें सबसे बड़ा दोष है कि वह रोग के मूल कारण को नहीं दूर कर सकती है। दवाइयाँ शरीर के लिये विटामिन आदि की शक्तियाँ देती हैं। विटामिन के अभाव में जो रोग होते हैं वह दवा लेने से अच्छे होते हैं परन्तु जब दवा बन्द कर दी जाती है तब विटामिन का अभाव फिर शरीर में हो जाता है इसलिये वही पुराना रोग तथा अन्य कोई नया रोग उत्पन्न हो जाता है। ऐसे हजारों लाखों की संख्या में लोग हैं जो कोई न कोई दवा बराबर खाते ही रहते हैं। इन दवाइयों के खाने की आवश्यकता इसलिये पड़ती है कि हम लोग भोजन को बिगाड़ कर खाते हैं। यदि प्राकृतिक तरीके से भोजन बनाने और खाने की कला का ज्ञान हो जाय तो दवा की जरूरत ही न रहे।

प्राकृतिक चिकित्सा शरीर की सफाई, दवाई और रंगाई तीनों काम करती हैं। प्राकृतिक चिकित्सा से साल में दो बार एक सप्ताह का उपवास रसाहार कर मिट्टी पट्टी, एनिमा, धूप स्नान, स्टीमबाथ आदि प्राकृतिक उपचारों से शरीर की सफाई करनी चाहिये। शरीर की सफाई करने से शरीर के संचालन करने के जो यंत्र हैं वह अपना काम ठीक करते हैं। शरीर के संचालन यंत्रों में जब कूड़ा कचरा जमा हो जाता है उस समय शरीर के संचालन में रुकावट होती है। रक्त का सही संचार

नहीं हो पाता है। यद्यपि यह सभी जानते हैं कि संसार में जितने प्रकार की मशीनें चलती हैं उनकी सफाई समय-समय पर होती रहती है तभी वह मशीन काम करती रहती है। इसी प्रकार यदि शरीर के अन्दर के यंत्रों की सफाई का काम हम करते रहे तो शरीर अपना काम ठीक से करता रहेगा।

भगवान ने मानव शरीर की इसी प्रकार की रचना की है जो शरीर को स्वस्थ रखने में समर्थ है। परन्तु जब हम प्रकृति के संकेतों की उपेक्षा करते हैं तभी कठिन रोगों के जाल में हम फँस जाते हैं। जुकाम, ज्वर, खाँसी आदि यह प्राकृतिक संकेत हैं। जुकाम होने पर प्रकृति यह संकेत करती है कि कफ की मात्रा बढ़ गई है इसलिये इस कफ को शरीर के बाहर निकलना चाहिये। पतला कफ नांक के द्वारा, तथा गाढ़ा कफ खाँसी के द्वारा प्रकृति बाहर निकालती है परन्तु जब हम गर्म दवा खा कर निकलने वाले कफ को भीतर सुखा देते हैं यह कफ स्वांस नली में या दिमाग़ की नाड़ियों में जम कर बैठ जाता है। इसी कफ के जम जाने पर जब ठंडी हवा लगेगी तब जुक़ाम खाँसी होगा। अनेकों बार प्रकृति के संकेतों के न मानने पर दवा खाकर उसे सुखाते रहते हैं। ऐसे लोगों को ही भंयकर सिरदर्द स्वांस का रोग होता है। यदि जुक़ाम, खांसी होने पर २-३ दिन भोजन बन्द कर दिया जाय और मिट्टी, पानी, एनिमा, कुंजर, धूपस्नान आदि से शरीर की सफाई कर दी जाय तो आगे के भयंकर रोगों से छुटकारा मिल सकता है। इसी का नाम प्राकृतिक चिकित्सा है।

भूलकर भी कभी यह मत सोचिये कि जब रोग होगा तभी हम प्राकृतिक चिकित्सा करेंगे। प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोग स्वस्थ अवस्था में शरीर की सफाई के लिये साल में दो

तीन बार सफाई अवश्य करते रहिये। अपने पूरे परिवार को प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान दीजिये महिलाओं को भोजन बनाने खिलाने का प्राकृतिक ज्ञान कराइये, जिससे आप सपरिवार स्वस्थ रह सकें।

संसार में जितने प्रकार की चिकित्सा पद्धति चल रही है वर्षों चिकित्सा कराने पर भी आप स्वयं कुछ जानकारी नहीं कर सकते हैं न अन्य किसी की चिकित्सा कर सकते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा एक बार भी यदि आपने एक दो माह करा लेते हैं तो आप स्वयं अपनी चिकित्सा कर सकते हैं और दूसरों को भी बता सकते हैं इसलिये मानव मात्र के लिये प्राकृतिक चिकित्सा ही सर्वोत्तम चिकित्सा है।

प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान भी आत्मज्ञान की तरह ही सत्य है। अन्तर केवल इतना है कि आत्मज्ञान मन बुद्धि के रोगों को दूर करता है, प्राकृतिक चिकित्सा शरीर को निरोग बनाती है। जिस प्रकार आत्मज्ञान के बिना कोई भी मानसिक शान्ति नहीं प्राप्त कर सकता उसी प्रकार जब तक प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान प्रत्येक मानव को न होगा तब तक शरीर के रोगों से मुक्ति न हो सकेगी।

●

"डाक्टर, हकीम, और वैद्य तीनों कमाने का धंधा करते हैं। दूसरे का भला करने के लिये कोई इस धंधे को सीखता नहीं। एक कुदरती इलाज का जन्म ही परोपकार में हुआ है। कुदरती इलाज का अर्थ है ऐसे उपचार जो मनुष्य के लिये योग्य हों। जिस चीज का मनुष्य पुतला बना है, उसी से इलाज ढूंढो। पुतला, पृथ्वी, पानी, आकाश, तेज और वायु का बना है।"

—महात्मा गांधी

सदा स्वस्थ्य रहने के लिये)४(

पंच साधना

(१) खूब जोर की भूख लगे तभी खाओ। बिना भूख के कभी न खाओ।

(२) अधिक मत खाओ, थोड़ा कम खाओ।

(३) एक बार भोजन करने के बाद जब तक फिर से जोर की भूख न लगे तब तक मत खाओ।

(४) जो कुछ खाओ प्राकृतिक तरीके से बनाओ और खाओ।

(५) साल में दो बार नौरात्रि में ९ दिन तक फलाहार, रसाहार उपवास करके, एवं प्राकृतिक चिकित्सा की विधि से शरीर की सफाई करो।

स्वास्थ्य दिनचर्या)५(

(१) प्रातःकाल सूर्योदय के एक घंटे प्रथम जग जाइये। मुंह में पानी भरकर २०-२५ पानी की छींटे देकर आँखों को धो डालिये। ऐसा करने से आँखों की रोशनी ठीक रहती है।

(२) शान्त बैठकर ईश्वर प्रार्थना करें। ईश्वर प्रार्थना करने से दिन बड़े सुख से व्यतीत होता है।

(३) पेट भर कर पानी पियें। इससे शौच साफ होता है। जाड़े के दिनों में या रोग की अवस्था में पानी को गरम कर लें। आवश्यकता समझें तो १ नीबू का रस मिला लें। प्रातःकाल का जल पीना स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त लाभकारी है।

(४) साफ मिट्टी लाकर कपड़े से छानकर, छोटे-छोटे पेड़े बना कर रख लें। शौच जाते समय एक पेड़ा मुंह में रख लें। १०-१५ मिनट मुंह में रक्खेंगे तो मुंह की जितनी गन्दगी है मिट्टी निकाल देगी। उसी मिट्टी से दाँतो को खूब अच्छी तरह बाहर भीतर मिट्टी से रगड़ें, जीभ को साफ करें, फिर कुल्ला कर डालें। दाँतों की सब प्रकार की शिकायतें दूर हो जाती हैं। नित्य नियम पूर्वक करने से दाँतों में कोई कष्ट नहीं होता है। आम के आम और गुठली के दाम। पैसा भी बचा और दाँत भी ठीक रहे।

(५) टहलना, योगासन, या व्यायाम करें। व्यायाम करने से शरीर की नाड़िया शुद्ध होती हैं। रक्त का संचालन ठीक रहता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिये व्यायाम करना अत्यन्त आवश्यक है। इतना व्यायाम करें कि शरीर में हल्का पसीना आ जाय।

(६) ताजे जल से स्नान करें। तौलिया से शरीर को रगड़ कर साफ करें। कभी-कभी सारे शरीर में साफ मिट्टी लगाकर १० मिनट बाद स्नान किया करें। मिट्टी शरीर के जहर की गर्मी (गन्दगी) को खींच लेती है। साबुन त्वचा को खराब करता है।

(७) स्नान के बाद शान्त होकर प्राणायाम करें, कुछ देर भगवान के नाम का जप करें, गीता रामायण या अन्य धार्मिक ग्रन्थ पढ़ें।

(८) जल पान में मट्ठा या कोई ऋतु फल लेना अच्छा है। अंकुरित चना किशमिश, अथवा एक पाव शुद्ध गाय का दूध ले सकते हैं। पेट भर कर जलपान न करें। सबसे अच्छा तो नीबू शहद और पानी रहता है। जो लोग पेट भर जल पान करते हैं उनके शरीर की अच्छी सफाई नहीं हो पाती है। यदि प्रातःकाल का जलपान न किया जाय तो दोपहर को भूख अच्छी तरह लग जाती है। जिन्हें १० बजे भोजन करना है उन्हें जलपान नहीं करना चाहिये।

(९) दोपहर के भोजन में हाथ चक्की के आटे की चोकर समेत रोटी, छिलके समेत साग, समूची दाल, साथ में एक फल लेना उत्तम है। भोजन के १५-२० मिनट बाद एक पाव दूध लेना उत्तम है। भोजन खूब चबा कर करें इससे पाचन शक्ति ठीक रहती है।

(१०) सायंकाल का भोजन सूर्यास्त के पहले होना चाहिये। भोजन का पाचन सूर्य की गर्मी से होता है। रात्रि का भोजन ठीक नहीं रहता। रात्रि के भोजन में यदि फल और दूध लिया जाय तो अति उत्तम है।

(११) रात्रि को एक घन्टे सत्संग कथा, कीर्तन अवश्य करें। ऐसा करने से विचार अच्छे बनते हैं। छोटे-छोटे बालकों के ऊपर इसका अच्छा प्रभाव पड़ता है। १० बजे अवश्य सो जाना चाहिये। सोते समय हाथ मुंह धोकर ईश्वर प्रार्थना करके सबको सोना चाहिये।

नोट :—स्वास्थ्य के उपर्युक्त ग्यारह नियमों पर चलकर सदा स्वस्थ और प्रसन्न रह सकते हैं।

नित्य जीवन में अपनायें–

[१] सभी से प्रेम का व्यवहार करें।
[२] आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य ठीक रक्खें।
[३] हृदय से प्रार्थना करें।
[४] जो कुछ भी कार्य करें सोच, समझ कर, शान्ती के साथ करें।
[५] हमेशा प्रसन्न रहें।
[६] गरीबों के प्रति दया का भाव रक्खें।
[७] जहाँ तक हो सके सत्यता का व्यवहार करें।
[८] व्यर्थ वार्तालाप न करें तथा बुरे खेलों से बचें।
[९] मादक वस्तुओं का सेवन न करें।
[१०] शरीर में कोई विकार [रोग] होने पर प्राकृतिक नियमों (प्राकृतिक चिकित्सा) का सहारा लें।

शरीर शुद्धि का प्राकृतिक तरीका)६(

प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिमाह शरीर की सफाई अवश्य करनी चाहिये। इसके लिये एकादशी का व्रत सर्वोत्तम है। संसार में लाखों करोड़ों व्यक्ति एकादशी व्रत करते हैं, परन्तु एकादशी के व्रत से जो लाभ होना चाहिये नहीं होता बल्कि गलत तरीके से व्रत उपवास करने से हानि होती है।

एकादशी का व्रत करने वालों को एक दिन पहले हल्का भोजन करना चाहिये। दसमी की रात्रि को केवल फल या सब्जी लेनी चाहिये। एकादशी के दिन केवल पानी, नीबू शहद दिन में तीन बार लेना चाहिये। तभी शरीर की सफाई ठीक से हो सकेगी। जो लोग धार्मिक दृष्टि से एकादशी का व्रत करते हैं, वह जो केवल अनाज नहीं खाते बाकी सिंघाड़ा, कूटू की खीर, हलुआ, आलू, शकरकन्द, चीनी और चीनी की बनी मिठाइयाँ खाते हैं। यह सभी पदार्थ स्वास्थ्य के लिये हानिकर होते हैं। इससे तो एकादशी का व्रत न करना अच्छा है। भोजन करने से जितनी हानि नहीं होती उससे अधिक हानि गलत भोजन करने से होती है। इसलिये जो लोग व्रत उपवास का पूरा लाभ उठाना चाहते हैं उन्हें चार्ट के अनुसार एकादशी का व्रत करना चाहिये। तभी एकादशी का पूरा लाभ मिल सकेगा।

उपवास)७(

मानव शरीर से अच्छी तरह काम लेनें के लिये, एवं सदा स्वस्थ्य और दीर्घ जीवन के लिये कभी-कभी भोजन न करना भी एक कला है जिसे उपवास कहते हैं। धार्मिक सिद्धांतों के अनुसार उपवास, अन्तःकरण की भी शुद्धि करता है। उपवास का अर्थ है 'उप' माने समीप, 'वास' रहना। यानी स्वास्‍ य और परमात्मा के नज़दीक़ पहुंचनें के लिये उपवास सर्वोत्तम साधना है। श्री माता पारवती जी नें उपवास करके ही श्रीभगवान शंकर को पुनः प्राप्त कर लिया था। परम तपस्वी श्रीमहाराज मनु और सतरूपा ने तेइस हजार वर्ष तक उपवास करके परम ब्रह्म परमात्मा का साक्षात्कार किया था।

उपवास जीवन का विश्राम है। भौतिक, आध्यात्मिक और शारीरिक लाभ के लिये उपवास अचूक अस्त्र है। परन्तु संसार में उपवास करनें की जो प्रथा चल रही है वह अत्यन्त दोषपूर्ण है। गलत तरीके से उपवास करनें से उपवास का कोई लाभ तो मिलता ही नहीं है बल्कि अपार हानि होती है। जिस प्रकार कोई तलवार को गलत चलाकर अपना ही अंग काट ले वही हाल आजकल उपवास करनें का है।

उपवास के सम्बन्ध में एक अलग पुस्तक उपवास दर्शन के नाम से छपी है। यहाँ पर प्रसङ्गानुसार संक्षेप में ही चर्चा की जा रही है।

उपवास साप्ताहिक, पाक्षिक और पर मासिक किये जा सकते हैं। यदि प्राकृतिक चिकित्सा विधि के अनुसार उपवास किया जाय तो शरीर में रोग होनें की सम्भावना नहीं रहेगी।

उपवास करने की प्राकृतिक विधि)८(

साप्ताहिक उपवास

साप्ताहिक उपवास इतवार और मंगलवार को करना अति उत्तम है। ऐसे उपवास दो प्रकार से किये जा सकते हैं। एक फलाहार से, दूसरे पूर्ण उपवास केवल जल पीकर करें। फलाहार एक बार या दो बार करें, इसके बीच में कुछ न खायें। फलों में जो मौसम के फल हों वही लें। एक बार में एक प्रकार का फल लिया जाय तो अति उत्तम होगा। फलाहार के दिन दूध नहीं लेना चाहिये। दूध पूर्ण भोजन है उससे उपवास का लाभ नहीं मिलता है।

जिन्हें क़ब्ज की शिकायत्त हो तो उन्हें फलों में अमरूद पपीता, आम, बेल आदि रेचक पदार्थ लेना चाहिये। जिससे पेट साफ रहे। यदि फलाहार करने पर शौच न हो तो एनिमा अवश्य लेना चाहिये। जहाँ एनिमा लेने की सुविधा न हो वहाँ पर चार छोटी हरें खाकर ऊपर से पानी पियें।

इतवार को नमक नहीं खाना चाहिये। शरीर में जो नमक का अंश होता है, उसका शमन हो जाता है।

साप्ताहिक उपवास में चीनी, चीनी की बनी मिठाई घी की तली वस्तुएँ खाना उचित नहीं है।

जहाँ फल न मिलें, वहाँ सब्ज़ी उबालकर खा सकते हैं।

साप्ताहिक उपवास केवल पानी पीकर टेबिल न० १ के अनुसार तथा फलाहार करने के लिये टेबिल न० २ के अनुसार क्रम चलायें।

साप्ताहिक उपवास टेबिल न० १ (निहार केवल जल पीकर उपवास करने का दिनचर्या)

समय	भोजन	समय उपचार	भोजन
४ बजे	(१) जागरण, ईश्वर प्रार्थना। (२) शौच के पहले १ नीबू+पानी १ सेर, पेट भर कर पियें। (३) प्रति घन्टे में १ पाव पानी पीना चाहिये। नोट—आवश्यकता होने पर नीबू शहद मिला सकते हैं। इच्छानुसार पानी गरम या ठन्डा पियें। दूसरे दिन प्रातःकाल नीबू शहद पानी, मट्ठा, या फल सब्जी का रस १ पाव लेना चाहिये। दोपहर को हल्का भोजन करें।	६ बजे ७ बजे विशेष :—	पेडू पर मिट्टी की पट्टी ३० मिनट। टहलना, योगासन, प्राणायाम आदि कोई भारी काम न करें। विश्राम करना अच्छा है। घर्षण, स्नान, सूर्यस्नान, तैल मालिश आदि करना अच्छा है। दूसरे दिन प्रातःकाल पेडू पर मिट्टी की पट्टी ० मिनट लें, १५ मिनट वाद गरम पानी में १ नीबू का रस डाल कर एनिमा ले लें।

विशेष :—रविवार को सूर्य की और मंगलवार को श्री हनुमान जी की पूजा उपासना करनी चाहिये।

साप्ताहिक उपवास

टेबिल न० २ (फलाहार पर उपवास करने की दिनचर्या)

समय	भोजन	समय	उपचार
४ बजे	(३) जागरण, ईश्वर प्रार्थना	६ बजे	पेडू पर मिट्टी की पट्टी ३० मिनट ।
	(२) ताजा पानी में आधा नीबू डाल कर पानी पीना (पेट भर कर पियें ।	७ बजे	घर्षण स्नान ।
		८ बजे	योगासन, प्राणायाम, गीता, रामायण का पाठ ।
	(३) शौचादि ।	९ बजे रात्रि	आवश्यक होने पर पेडू पर लपेट १ घंटे के लिये ।
७ बजे	(४) पानी १ पाव नीबू आधा शुद्ध शहद या गुड़ १ तोला ।	नोट :—	शौच न होने पर यदि पेट भारी हो सिर में भारीपन हो तो एनिमा लें । सोने के पूर्व या प्रात: उठने के बाद, एनिमा के पहले मिट्टी की पट्टी लेना चाहिये ।
१२ बजे	(५) कोई एक फल २० तोला से ४० तोला तक ।		
४ बजे	(६) फल या सब्जी का सूप २० तो०		
६ बजे	(७) कोई एक फल २० से ४० तो० तक ।		
	नोट :—फलों के अभाव में २० तो० उबली सब्जी ।		नोट :—अपने काम के अनुसार समय को बदल सकते हैं ।

पाक्षिक उपवास

पाक्षिक उपवास महीने में चार होते हैं। इनमें एकादशी, प्रदोष, अमावस्या, पूर्णिमा के उपवास किये जाते हैं। कोई-कोई चारों उपवास करते हैं, कोई एक या दो करते हैं।

एक वैज्ञानिक का कहना है कि चन्द्रमा की ११ कलायें घटती या बढ़ती हैं, उस दिन उपवास करना चाहिये। एकादशी से पूर्णिमा तक अनाज नहीं खाना चाहिये।

भारतवर्ष में धार्मिक विचार के व्यक्ति कोई न कोई उपवास करते ही हैं। परन्तु सुविधि का ज्ञान न होने के कारण उपवास से जो लाभ मिलना चाहिये नहीं मिलता है।

एकादशी के व्रत का अर्थ है पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच कर्मेन्द्रियाँ और एक मन को शुद्ध करना। यदि इनकी शुद्धि नहीं हो तो एकादशी के रहने का कोई फल नहीं होता।

प्रदोष व्रत के रहने का लाभ है, पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच कर्मेन्द्रियाँ, मन, चित्त और बुद्धि को शुद्ध करना। जिसकी इन्द्रियाँ, मन, चित्त और बुद्धि शुद्ध रहें, उसी का कल्याण होता है। यही शिव की आराधना है। उसे शिव लोक प्राप्त होता है।

अमावस्या और पूर्णिमा के व्रतों का लाभ है, पांच ज्ञानेन्द्रियाँ, पांच कर्मेन्द्रियाँ, मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार और जीवन की शुद्धि। इससे पूर्णता प्राप्त होती है।

एकादशी व्रत)६(

एकादशी के व्रत में दशमी को ही एक वक्त का भोजन छोड़ देना चाहिये। द्वादशी के दिन भी प्रातःकाल केवल कोई एक फल का रस लेना चाहिये। दोपहर को शाकाहार या फलाहार करें। शाम को पूरा भोजन करें।

लोगों से भूल क्या होती है कि दशमी के दिन शाम को यह समझ कर अधिक खा लेते हैं कि कल उपवास करना है और द्वादशी को प्रातःकाल ही पेट भर कर खा लेते हैं कि कल तो कुछ खाया ही नहीं है। यह धारणायें गलत हैं, इस प्रकार के उपवास से न तो धार्मिक लाभ होता है न शारीरिक बल्कि उल्टे हानि होती है समाज में जो गलत प्रथायें चल रही हैं, उनके सुधारने का प्रयास करना आवश्यक है। लोग अधिक और गलत खाकर अपनी ही हानि नहीं करते समाज और देश को भी इससे नुकसान पहुंचाते है। अधिकांश धर्म का उपदेश देने वाले भी ऐसी भूलों को करते और कराते रहते हैं।

उपवास करते समय निम्न बातों का विशेष ध्यान रक्खें।

(१) यदि एकादशी के बाद ही प्रदोष पड़े तो सांयकाल ४ बजे शंकर जी का पूजन करें और फिर फलाहार टेबिल न० २ के दिये गये अनुसार करें।

(२) स्नान पूजन के बाद १ व्यक्ति का भोजन किसी गरीब ब्राह्मण पुजारी या किसी सन्त को भोजन कराना चाहिये इससे आध्यात्मिक लाभ मिलेगा।

(३) व्रतों और उपवास के दिन चीनी, मिठाई, घी की तली वस्तुएं, दूध, घी तथा अन्य वस्तुएं खाना हानिप्रद हैं। कुछ लोग आलू और शकरकन्दी पेट भर कर खाते हैं। आलू

शकरकन्दी भी एक प्रकार का भोजन ही है। इससे शरीर की सफाई नहीं होती। उपवास व्रत करने का अर्थ है, पाचन शक्ति को विश्राम देना और शरीर की शुद्धि करना।

(४) एकादशी के दिन, दिन भर की दिनचर्या निम्न-क्रमानुसार या पाक्षिक उपवास टेबिल न० ४ के अनुसार चलाऐं तथा दूसरे दिन का कार्यक्रम टेबिल न० ५ के अनुसार चलायें।

एकादशी के व्रत करने की उत्तम दिनचर्या

(१) प्रातः काल ४ बजे जागरण। ईश्वर की प्रार्थना करें। हाथ मुँह धोकर गरम पानी में एक नीबू का रस डाल कर पेट भर कर पानी पीकर शौच जायें।

(२) मिट्टी से दांत साफ करें।

(३) कुंजर क्रिया करें।

(४) मिट्टी लगा कर स्नान करें। योगासन प्राणायाम करें।

(५) भगवान की पूजा धार्मिक ग्रन्थों का पाठ करें।

(६) ९ बजे नीबू शहद पानी या भीगी किसमिश।

(७) १२ बजे, ४ बजे, और ९ बजे रात्रि को नीबू+शहद+पानी ले सकते हैं। शहद एक बार में एक तोला से अधिक न लें।

(८) यदि भूख अधिक हो बिना खाये नहीं रह सकते हैं तो फलों का रस या केवल एक प्रकार का फल लीजिये।

(९) रात्रि को गरम पानी में एक नीबू का रस डाल कर एनिमा लें।

(१०) १० बजे ईश्वर प्रार्थना करके सो जाइये।

(११) द्वादशी के दिन नं० १ से ३ की सभी क्रियायें करें। मिट्टी पट्टी पेडू पर चढ़ावें और गरम पानी से एनिमा लें।

(१२) ९ बजे फल का रस या १ पाव मट्ठा।

(१३) दोपहर के भोजन में रोटी सब्जी फल खाइये।

पाक्षिक उपवास टेबिल न० ३ (एकादशी का उपवास)

समय	भोजन	समय उपचार	उपचार
दसमी के दिन	रात्रि को भोजन न करे, यदि करना हो तो फल या सब्जी थोड़ी मात्रा में खाना चाहिये ।	रात्रि को	सोने के पूर्व पेट की लपेट लेना चाहिये इससे आंतों को शक्ति मिलती है । शौच साफ होता है ।
एकादशी को ४ बजे	(१) जागरण, ईश्वर प्रार्थना (२) शौच के पहले पेट भर कर पानी पीना, इच्छानुसार गरम या ठन्डा पानी पिये, नीबू का रस मिला सकते हैं ।	समय उपचार (१)	प्रातःकाल शौच के बाद पेड़ू पर ३० मिनट मिट्टी की पट्टी । १५ मि० बाद गरम पानी का एनिमा
		(२)	योगासन, टहलना, या अन्य कोई व्यायाम अवश्य करें ।
	(३) दिन में-प्रति घन्टे पर एक पाव पानी पीना चाहिये ।	(३)	घर्षण स्नान, या सूर्यस्नान के बाद सादा स्नान करें ।
विशेष—	जिन्हें कमजोरी मालूम दे वह दो बार नीबू शहद पानी ले सकते हैं ।	(४)	अपनी भावना और श्रद्धा के अनुसार प्राणायाम, धार्मिक ग्रन्थों का अध्ययन अपने इष्टदेव की पूजा आदि करे ।

पाक्षिक उपवास—टेबिल न० ४ (एकादशी के उपवास के दूसरे दिन की दिनचर्या)

समय	भोजन	समय	उपचार
द्वादशी के दिन ४ बजे	(१) जागरण, ईश्वर प्रार्थना, (२) ऊषा पान।	६ बजे	पेडू पर मिट्टी की पट्टी ३० मिनट १५ मिनट वाद गरम पानी से एनिमा।
७ बजे	(३) फलों का रस, मट्ठा, या सब्जी का सूप, या १ पाव पानी में एक तोला गुड़ डाल कर पियें।	७ बजे	योगासन, साधारण स्नान अपने इष्ट-देव की पूजा।
१२ बजे	फलाहार—कोई एक फल ४० तोला या उबली सब्जी २० तोला।	१० बजे	ईश्वर प्रार्थना करके सो जाना।
४ बजे	फल या सब्जी का सूप १ पाव।		
६ बजे	रोटी १० तोला, साग २० तोला, दूध १ पाव।		

नोट :—(१) अपनी सुविधा और साधनों के अनुसार समय, भोजन और उपचार में परिवर्तन कर सकते हैं।
(२) अमावस्या, पूर्णिमा तथा अन्य जो भी व्रत उपवास करें इसी विधि के अनुसार करना चाहिये।

नौरात्रि के उपवास)१०(

भारतीय संस्कृति में वर्ष में दो बार लम्बे उपवास नौरात्रि में होते हैं। यह उपवास भी अपनी रुचि और मान्यता के अनुसार ही लोग करते हैं।

नौरात्रि के उपवास का अर्थ है पंचकोष और चतुष्टय अन्तःकरण की शुद्धि। पंचकोष में (१) अन्नमय कोष, (२) मनोमय कोष (३) प्राणमय कोष (४) विज्ञानमय कोष (५) आनन्दमय कोष। (१) अन्तःकरण (२) मन (३) चित्त (४ बुद्धि (५) अहंकार। इन्हीं पाँच की शुद्धि करने के लिये वर्ष में दो बार नौरात्रि के उपवास प्रत्येक मानव को करना चाहिये।

नौरात्रि का प्रथम उपवास चैत्र शुक्ल प्रदिपदा से आरम्भ किया जाता है और चैत्र श्रीरामनवमी के दिन समाप्त होता है। दूसरा क्वांर सुदी प्रतिपदा से प्रारम्भ होता है और क्वांर सुदी ६ को समाप्त होता है।

चैत्र नौरात्रि के उपवास के अन्त में श्रीरामजी का जन्म होता है और क्वांर की नौरात्रि के अन्त में रावण का बध होता है। इसका अर्थ है कि एक उपवास में श्री भगवान का अवतरण यानी भगवान से सम्बन्ध और दूसरे में रावण रूपी सभी दोषों का नाश होता है। मानव जीवन में विजय मिल जाती है।

यदि सम्भव हो तो नौरात्रि के उपवास किसी तीर्थ में यमुना के तट पर किये जांय। अथवा किसी आश्रम में रह कर किये जांय। प्रारम्भ में किसी योग्य महापुरुष के सानिध्य में करें तो अति उत्तम होगा।

यह उपवास धार्मिक विचारधारा को लेकर करना चाहिये।

इसलिये उपवास के साथ में सत्संग, साधना और अध्ययन का भी कार्यक्रम रखना आवश्यक है।

यदि सम्भव हो तो किसी योगी सन्त के आश्रम में रह कर योगासन, प्राणायाम, ध्यान आदि की शिक्षा लेनी चाहिये। जिन लोगों को बाहर जाने का अवकाश न हो वह घर पर ही रह कर करें। गीता, रामायण आदि के पाठ कर सकते हैं। नवमी तक। इस अवसर पर भारतीय संस्कृति में विश्वास करने वाले लोग किसी न किसी प्रकार का व्रत उपवास स्वर्ग या मुक्ति भक्ति के लालच से करते हैं। सभी धर्मों में व्रत उपवास के नियम बनाये गये हैं। परन्तु व्रत और उपवास करने का सही ज्ञान बहुत कम लोगों को है। सही ज्ञान न होने से जो लाभ व्रत उपवास से मिलना चाहिये नहीं मिलता बल्कि उल्टी उन्हें हानि हो जाती है।

वर्तमान समाज में जो रोग फैल रहे हैं तथा नित्य नये रोगों की उत्पत्ति होती जाती है उसका एक कारण व्रत उपवास की अज्ञानता भी है। यदि प्रत्येक व्यक्ति साल में दो बार नौरात्रि के उपवास कर के शरीर की शुद्धि करले तो शरीर स्वस्थ रह सकता है। प्रत्येक परिवार में बच्चों से लेकर वृद्धों तक को नौरात्रि का उपवास करना चाहिये। नौरात्रि के व्रत के साथ साथ यदि आध्यात्मिक साधना भी करें तो शरीर शुद्धि के साथ मन की भी शुद्धि होगी।

"उपवास निरोगी, रोगी, भोगी, और योगी के लिये अमर वरदान है। इसमें किसी को भले ही सन्देह हो, परन्तु लेखक को किंचित भी सन्देह नहीं है। उपवास से निरोगी कभी रोगी नहीं होता, रोगी का रोग चला जाता है, भोगी भोग से मुक्त होकर योग को प्राप्त करता है और योगी परमात्मा के योग से नित्य सास्वत आनन्द को प्राप्त करके कृत कृत्य हो जाता है।"

नौरात्रि के उपवास का महत्व :–

सभी उपवासों में नौरात्रि के उपवास का विशेष महत्व है क्योंकि इसका समय जब आता है तब दोनों ही बार प्रकृति का रुख (मौसम) बदलता है। प्रथम नौरात्रि में शीत ऋतु की समाप्ति तथा बसन्तऋतु एवं ग्रीष्मऋतु का आगमन होता है। उस समय सभी पेड़ पौधों पर नई-नई कोमल पत्तियां आती हैं, तथा पुराने पत्ते झड़ जाते हैं। इसी प्रकार से इस समय जो नौरात्रि का उपवास विधि के अनुसार कर लेगें उनके शरीर की सफाई हो जायगीं तथा ६ महीने तक वह स्वस्थ रह सकते हैं। इसी प्रकार दूसरे नौरात्रि में ग्रीष्मऋतु तथा वर्षा ऋतु की समाप्ति होती है तथा शिशिर ऋतु का आगमन होता है। इस समय भी उपवास करने से शरीर की सफाई हो जाती है। तथा मनुष्य अपने जीवन में नवीनता सी पाता है। अतः प्रत्येक मनुष्य को नौरात्रि के उपवास अवश्य करना चाहिये।

नौरात्रि में दान का महत्व :–

नौरात्रि के उपवास काल में दान का विशेष महत्व है। पुरानी कहावत है कि "जो घटे सो बटे जो बटे सो बढ़े" इसका अर्थ है कि जो आहार (भोजन) हमारे करने से बच गया है उसे बाँटना चाहिये और जो बाँटा जायेगा वह कई गुना होकर किसी समय मिलेगा इस प्रकार से जो भोजन बचा हुआ बांट दिया जायेगा तो उस बचे हुये भोजन का सदुपयोग होगा तथा शरीर स्वस्थ रहेगा एवं दीन दुखियों की सेवा में लग जाने से पुण्य का लाभ भी मिलेगा। परन्तु दान सुपात्र को ही देना उचित है, कुपात्र को देनें से कोई लाभ नहीं मिलता। अतः गरीब-दीन दुखी को ही वह भोजन कराना चाहिये।

नौरात्रि उपवास काल में विशेष पालनीय नियम

[१] उपवास काल में ब्रह्मचर्य का पालन कड़ायी के साथ करना चाहिये। यदि ऐसा नहीं किया गया तो शरीर की बड़ी क्षति होती है तथा लाभ की जगह हानि हो जाती है।

[२] उपवास के समय चलचित्र देखना, नाटक एवं अन्य कोई खेल खेलना अच्छा नहीं है। इससे शक्ति क्षीण होती है अतः उपवास के समय विश्राम करें। तथा खाली समय में आध्यात्मिक पुस्तकें रामायण-गीता आदि पढ़ें।

[३] उपवास के समय व्यर्थ वार्तालाप तथा अधिक बात-चीत न करें।

उपवास प्रारम्भ करने से पूर्व

प्रत्येक लम्बे उपवास करने के पहले ३ से ५ दिनों का फलाहार या रसाहार करना आवश्यक है। फलाहार और रसाहार करने से उपवास करने में सुविधा रहती है। शरीर को आवश्यक पोषक तत्व भी मिल जाते हैं। शरीर की सफाई भी अच्छी होती है। उपवास करने में कोई कठिनाई नहीं होती है। इसी प्रकार उपवास तोड़ने के बाद भी रसाहार और फलाहार करना आवश्यक होता है। उपवास काल में पाचन शक्ति मन्द पड़ जाती है, इसलिये एक दम भोजन करना हानिकर है। अधिकतर लोग ऐसी भूल करते हैं कि उपवास के बाद ही तुरन्त सब प्रकार की वस्तुएँ खाने लगते हैं। ऐसा करना स्वास्थ्य के लिये हानिकर हैं। जिस प्रकार चूल्हा जलाने के लिये पहले पतली लकड़ी रखते हैं बाद में मोटी लकड़ी रखते हैं। इसी प्रकार जठराग्नि को प्रज्वलित करने के लिये पहले हल्के भोजन रस आदि को लेकर ही भूख को जाग्रत करना चाहिये। उपवास का पूरा पूरा लाभ तभी मिल सकेगा। जब भूख अच्छी लगने लगे तब पूरा भोजन करना चाहिये।

पवास के ३ दिन पहले का कार्यक्रम

समय	भोजन	समय उपचार	उपचार
प्रथम दिन	(१) जागरण, ईश्वर प्रार्थना	६ बजे	पेडू पर मिट्टी की पट्टी ३० मिनट ।
४ बजे	(२) ऊषा पान (पेट भर कर)	६॥ बजे	योगासन, साधारण स्नान ।
७ बजे	(३) नीबू आधा+पानी १ पाव, गुड़ १	१० बजे	ईश्वर प्रार्थना करके सोना ।
१२ बजे	तोला, रोटी १०तोला, साग २० तोला, सलाद २० तोला ।		
४ बजे	रस १ पाव		
७ बजे	केवल फल या उवाली सब्जी १ पाव से २ पाव तक ।		
दूसरा दिन	जागरण, ईश्वर प्रार्थना	६ बजे	पेडू पर मिट्टी पट्टी ३० मिनट ।
४ बजे	ऊषा पान ।	७ बजे	योगासन—साधारण स्नान ।
८ बजे	रस १ पाव	नोट:—	शौच न होने पर गरम पानी से एनिमा लेना चाहिये ।
१२ बजे	फलाहार या शाकाहार १ पाव		
४ बजे	रस १ पाव		
७ बजे	फलाहार या शाकाहार १ पाव		

समय	भोजन	समय उपचार	उपचार
तीसरा दिन	जागरण, ईश्वर प्रार्थना	६ बजे	पेडू पर मिट्टी ३० मिनट (एनिमा)
४ बजे	ऊषा पान ।	७ बजे	योगासन स्नान ।
८ बजे	फलों का या सब्जी का रस १ पाव	नोट:—	रात्रि को पेट की लपेट १ घंटा सुविधा हो तो धूप में तेल मालिश करें ।
१२ बजे	,, ,, ,,		
४ बजे	,, ,, ,,		
७ बजे	,, ,, ,,		
प्रतिपदा से ९ मी तक	नौरात्रि का कार्यक्रम	६ बजे	पेडू पर मिट्टी प्रतिदिन ३० मिनट क लिये । एनिमा नित्य लेना चाहिये ।
४ बजे	जागरण, ईश्वर प्रार्थना, पानी पीना ।		योगासन या टहलना ।
८-१२-४-८ बजे	एक पाव पानी, १ तोला शहद या गुड़, नीबू आधा	७ बजे नोट:—	आवश्यकता या सुविधा के अनुसार धूप स्नान, तैल मालिश स्टीम बाथ आदि भी ले सकते हैं । प्रतिदिन पानी काफी पीना चाहिये ।
९ बजे रात्रि	ईश्वर प्रार्थना करके सो जाना		

विशेष—अपनी सुविधा के अनुसार जप, ध्यान, गीता, रामायण का पाठ कर सकते हैं । ९ दिन के बाद पीछे बताये गये, तीनों दिनों के कार्यक्रम को फिर दोहराना चाहिये । इसके बाद पूरे भोजन पर आना चाहिये ।

नौरात्रि व्रत—प्रथम दिन और दूसरा दिन

(१) ४ बजे जागरण, हाथ मुंह धोकर गरम जल में एक नीबू का रस डाल कर पेट भर कर पियें। ईश्वर प्रार्थना करें।

(२) मिट्टी के दो पेड़े मुँह में रखकर शौच जायें। शौच में दांतों को दावे रहें। शौच न हो तो अधिक देर तक न बैठे रहें। हाथ धो कर अनामिका अंगुली से मुँह में रखी मिट्टी से दांतो को रगड़ें। दो अंगुलियों से जीभ को भी रगड़ कर साफ करें। अच्छी तरह कुल्ला कर डालिये। बाद में यदि दातुन करना चाहे तो कर सकते हैं। टूथ पेस्ट का प्रयोग न करें।

(३) पूर्व की ओर मुंह करके १२ बार सूर्य नमस्कार करें। एक पादासन ३ बार, द्विपादासन ३ बार, पादचक्रासन ११ बार करें। २ मिनट का शवासन करें। पवन मुक्तासन ५ बार, पश्चिमोत्तासन ५ बार, हलासन २ बार, सर्वाङ्गासन १ बार, शलभासन ३ बार, सूर्यासन ५ बार करें। २ मिनट का शवासन करें।

(४) पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी ३० मिनट।

(५) बन्द कमरे में सूखी तौलिया से ५ मिनट सारे शरीर को रगड़ें बाद में ठंडे पानी से स्नान करें। स्नान के बाद, गीले तौलिया से अच्छी तरह शरीर को रगड़-रगड़ कर पोछें तब कपड़े पहने।

(६) प्रातःकाल की धूप में पूर्व की ओर मुंह करके थोड़ी देर बैठ कर भगवान का भजन करें। रामायण गीता का पाठ करें।

(७) ६ बजे नीबू शहद पानी एक गिलास लें। प्रत्येक तीन घंटे में लेना चाहिये।

(८) दोपहर के भोजन में एक पाव उबली सब्जी या कोई एक फल १ पाव लीजिये।

(९) ४ बजे शाम को सब्जी का सूप या फलों का रस १ पाव लीजिये।

(१०) शाम को कुछ मत लीजिये।

(११) शाम को स्नान करके भगवान का भजन करना चाहिये।

(१२) रात्रि को ईश्वर प्रार्थना करके सो जांय।

नोट :—

१. यदि सुविधा हो तो धूप स्नान, स्टीम बाथ लेना अच्छा है यह सुविधायें किसी पास के प्राकृतिक चिकित्सालय से भी ली जा सकती है।

२. नौरात्रि के व्रत में विश्राम करना आवश्यक है कोई कठिन कार्य नहीं करना चाहिये।

३. यदि किसी प्रकार की तकलीफ मालुम दे तो घबड़ायें नहीं एक दो दिन में दूर हो जायेगी।

४. उपवास काल में पानी बराबर पीते रहें। प्रतिदिन दो नीबू का रस अवश्य ले लें। एक दिन में ५ तोला से शहद अधिक न लें। कमजोरी मालुम होने पर गरम पानी में एक चम्मच शहद और आधा नीबू का रस मिला कर पियें। शिर दर्द होने पर एनिमा लेना चाहिये।

तीसरा चौथा और पाँचवा दिन

(१) प्रथम दिन में बताये गये अनुसार संख्या १-२-४-५-७-९-१०-११ और १२ के अनुसार नियम का पालन करें।

(२) मिट्टी पट्टी लेने के बाद गरम जल में एक नीबू का रस डालकर एनिमा लेना चाहिये।

(३) दिन में केवल नीबू पानी ८ गिलास पियें। ३ बार एक चम्मच शहद डाल कर लिया करें।

(४) यदि भूख लगे तो किसमिश भिगो कर लें या फलों का रस १ पाव

(५) विश्राम अधिक करें।

६ से ९ दिन तक का क्रम

(१) क्रम नं० २ में नम्बर १ में बताये गये अनुसार करे।

(२) केवल दिन में ३ बार नीबू शहद पानी, ३ बार पानी और नीबू बाकी ५ गिलास सादा पानी पीयें।

(३) प्रात: ७ बजे पेडू पर मिट्टी, सादे पानी से एनिमा। धूप में तेल की मालिश करें। तौलिया से रगड़ कर स्नान करें।

(४) विश्राम अधिक करें।

उपवास का तोड़ना

उपवास करने में जितनी सावधानी रखने की आवश्यकता नहीं होती जितनी उपवास तोड़ने के बाद सावधानी रखने की आवश्यकता है। उपवास काल में पाचन शक्ति मन्द पड़ जाती है, आंतों की मल निष्कासन शक्ति भी कमजोर हो जाती है। इसलिये उपवास तोड़ने में भूल कर भी भारी वस्तुएँ न ली जायँ। पहले दिन तो किसी फल के रस को लेकर ही उपवास तोड़ना चाहिये फिर जैसे-जैसे पाचन शक्ति बढ़ती जाय उसी तरह भोजन की मात्रा को बढ़ाना चाहिये। जितना लम्बा उपवास किया जाय उतनी अधिक सावधानी रखनी चाहिये।

एक सप्ताह तक के उपवास में अधिक सावधानी की आवश्यकता नहीं रहती है। फिर भी उपवास के बाद २-३ दिनों तक फलों का रस या सब्जी का सूप ही लेना अच्छा है। जब तक पूर्ण भोजन न हो तब तक एनिमा लेते रहना चाहिये।

एक बार एक रोगी ने ५ दिन का उपवास किया परन्तु एनिमा नहीं लिया। उपवास में एनिमा न लेने से मल आंतों में

सूख गया। उपवास तोड़ने पर उसने पहले ही दिन ४ रोटी खा लीं। रात्रि को उसे शौच की हाज़त हुई परन्तु शौच नहीं हुआ। मल न निकलने के कारण उसे एक दम चक्कर आ गया और दिल घबराने लगा। हालत अधिक खराब हो गई। दो बजे रात को ही जब उसे २-३ बार गरम पानी का एनिमा दिया गया तो आंतों में रुका मल काफी मात्रा में निकला तब उसकी तबियत ठीक हुई।

उपवास के बाद रोगी को एक दम जोर की भूख लगती है। रोगी का मन जो सामने आ जाता है उसे खाने की इच्छा करता है। परन्तु यह बात विशेष ध्यान रखना है कि उपवास के बाद कभी भी अधिक या जो चाहें वह खालें, ऐसी भूल कभी न करें।

यदि कोई रोगी ऐसा कर ले और उसकी तबियत खराब हो जाय तो तुरन्त ही गरम पानी का एनिमा देना चाहिये। गरम पानी में नमक नीबू डाल कर पेट भर पिला कर उल्टी करा देना चाहिये। रोगी को ऐसी भूल को तुरन्त बता भी देना चाहिये।

उपवास काल में भूख नहीं लगती है। जीभ पर सफेद पपड़ी जम जाती है। स्वांस, पेशाब में बदबू आती है। जब इस प्रकार के लक्षण रहें तब तक उपवास चलाना चाहिये। शरीर के शुद्ध होने पर स्वयं भूख जाग्रत होती है। जीभ लाल हो जाती है। मुँह का स्वाद अच्छा हो जाता है शरीर में शक्ति का अनुभव होता है। ऐसी अवस्था आ जाने पर उपवास तोड़ना चाहिये। फिर भी उपवास के बाद कभी भी अधिक न खायें, अधिक खाने से उपवास से अधिक लाभ न मिल सकेगा। कभी-कभी तो हानि भी उठानी पड़ती है।

उपवास के बाद क्या खायें ?

(१) एक दो दिन के उपवास में विशेष ध्यान रखना आवश्यक नहीं है। फिर भी प्रारम्भ में कोई रस या फल लेना चाहिये जो जल्दी पच सकता हो जिसका पेट पर, एवं पचाने की शक्ति पर भार न पड़े।

(२) एक सप्ताह अथवा इससे अधिक दिनों के उपवास के बाद २-३ दिनों तक तो फलों का रस लेना चाहिये। इसके बाद शुद्ध गाय का दूध लेना अच्छा है। दूध से उपवास का वजन पूरा हो जाता है। जिन रोगियों को दूध अनुकूल न पड़े उन्हें दही अथवा मट्ठा (छाछ) लेना चाहिये।

(३) दूध को पचाने के लिये सन्तरा, मौसमी फल १-२ की मात्रा में ले सकते हैं।

(४) दूध ताजा (धारोष्ण) हो तो अति उत्तम रहेगा। जहाँ ऐसी व्यवस्था न हो सके वहां एक उबाल का लेना अच्छा है।

(५) दूध अच्छी गाय का हो। जिसे घास पत्ते खाने को दिये जाते हों।

(६) दूध में भूल कर भी चीनी न लें। शुद्ध शहद, किसमिश ले सकते हैं।

(७) एक बार में कभी भी अधिक दूध न पियें।

(८) दूध को धीरे-धीरे छोटी चम्मच से पियें। दूध आम चूसने की तरह पीना अधिक लाभकारी है।

(९) भैंस का दूध नहीं लेना चाहिये। बकरी का दूध ले सकते हैं।

(१०) मट्ठा या दही मीठा और ताजा हो। खट्टा दही का मट्ठा नहीं लेना चाहिये।

(११) दूध की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिये।

(१२) पहले दिन प्रति तीन घंटे में १० तोला दूध लेना चाहिये। बाद में प्रति बार ५ तोला दूध बढ़ाते जांय। इसी प्रकार तब तक दूध बढ़ाते जाना चाहिये जब तक पचता रहे। यदि पतले दस्त आने लगें तो दूध की मात्रा कम कर देनी चाहिये।

(१३) जितने दिनों का उपवास हो उसके चौथाई सेर तक दूध को बढ़ाना चाहिये।

(१४) दूध लेने के समय अन्य किसी प्रकार का भोजन न लिया जाय।

(१५) उपवास तोड़ने के बाद सन्तरे, मौसमी, अंगूर का रस लेना सर्वोत्तम है। किसमिश भिगो कर ली जा सकती है। गाजर, टमाटर, पालक सब्जी के सूप भी अच्छे रहेंगे। जहाँ यह वस्तुएँ नहीं मिलती हों वहाँ चावल का पतला मांड, चोकर का पानी भी दिया जा सकता है।

(१६) पूरा भोजन तभी करना चाहिये जब पाचन शक्ति ठीक हो जाय।

(१७) उपवास के बाद भी नियमित और प्राकृतिक भोजन करना ही श्रेयस्कर है। मनमानी भोजन करने से पुन: रोग होने की सम्भावना रहेगी।

(१८) जितने दिनों का उपवास किया जाय, उतने ही दिन पूरे भोजन के लाने में लगाना चाहिये।

(१९) पूरा भोजन जब करने लगें तो एनिमा बन्द कर देना चाहिये। भोजन करते समय एनिमा लेना ठीक नहीं है।

(२०) भोजन में हाथ चक्की के आटे की रोटी, छिलके समेत प्राकृतिक ढंग से बनाई गई सब्जी, हाथ कुटा चावल

बिना माँड निकाले और ऋतु फलों का ही प्रयोग करना चाहिये।

(२१) कभी भी अधिक भोजन न करें। बिना भूख के न खायें।

नोट :—कल्प के लिये दुग्ध चिकित्सा पुस्तक पढ़ें।

उपवास में सावधानी

(१) उपवास काल में विश्राम करना अत्यन्त आवश्यक है। यह हो सकता है कि आपका शरीर जब विकार रहित हो तो काम भी कर सकते हैं। परन्तु प्रारम्भिक अवस्था में जब शरीर विकार मुक्त हो तो आप को अधिक से अधिक आराम करना चाहिये। यदि शरीर में रोग हो तब तो विश्राम करना अत्यन्त आवश्यक है। शरीर को जब भोजन नहीं मिलता है उस समय प्राकृतिक शक्ति शरीर के विकार को शरीर से बाहर निकालने का कार्य करती रहती है इसलिये विश्राम करके उसे विकार निकालने का अवसर देना चाहिये।

(२) उपवास काल में पानी पीना आवश्यक है। पानी पीने से प्रकृति को विकार निकालनें में सहायता होती है। कई भगवत भक्त श्रद्धा और मान्यता के अनुसार निर्जला व्रत करते हैं और जब व्रत तोड़ते है तो एकदम पानी पीते हैं यह तरीका स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छा नहीं है प्रत्येक २-३ घन्टे के बाद पानी पीना चाहिये। दो एक बार पानी में आधा नीबू मिला लेना उत्तम है।

(३) उपवास काल में सबसे अधिक सावधानी उस समय रखना आवश्यक है जब शरीर में किसी प्रकार का कष्ट हो। शरीर में जो भी कमजोरी या तकलीफ मालूम दे

उसे धैर्यपूर्वक सहन करना चाहिये। यह कमजोरी या कष्ट न खाने के कारण नहीं हैं। शरीर में जो गन्दगी रहती है उपवास काल में बाहर निकलती है इसलिये थोड़ी देर के लिये कमजोरी मालूम होती है। कमजोरी का कारण मल का उखाड़ है। किसी कमरे को साफ करते समय जो धूल उड़ती है वह धूल झाड़ू लगाने के कारण नहीं है बल्कि कमरे में कूड़ा है उसका धूल है। जब कमरे का कूड़ा बाहर निकल जाय तो कमरा भी साफ होगा और धूल भी नहीं रहेगी। इसी प्रकार जब शरीर विकार रहित हो जायगा तो शरीर भी शुद्ध होगा और कमजोरी भी चली जायगी।

(४) यदि कमजोरी सहन शक्ति के बाहर हो चलने फिरने में कठिनाई हो तो गरम पानी में शुद्ध शहद एक चम्मच डालकर पीने से कमजोरी दूर हो जायगी। किसमिश या दाख (मुनक्का) भी पानी में ले सकते हैं। जब शरीर उपवास करने से अधिक कमजोर मालूम दे तो उपवास तोड़ कर रसाहार पर आना चाहिये।

(५) उपवास काल में कोई घी की, चीनी की बनी वस्तुओं का प्रयोग न करें, दूध, दही, मट्ठा भी नहीं लेना चाहिये।

(६) उपवास काल में जो भोजन आप नहीं करते हैं उतना भोजन किसी प्राणी को खिलाइये।

नोट :—१० दिन से अधिक उपवास करने के लिये किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में जाकर करें तो अच्छा होगा।

भोजन द्वारा स्वास्थ्य

द्वितीय खण्ड

गलत मान्यतायें
एवं
भोजन सुधार

समाज की गलत मान्यतायें)१(

मानव शरीर के रोगों का कारण समाज की गलत मान्यतायें हैं। जब तक हजारों वर्ष की गलत मान्यताओं में क्रान्तिकारी परिवर्तन न किया जायगा तब तक समाज को नीरोग रखना कठिन ही नहीं असम्भव है।

जिन मान्यताओं के आधार पर आज के समाज का ढाँचा खड़ा है उनकी जड़ें इतनी गहरी जम कर बैठीं हैं जिनका उखाड़ फेंकना अत्यन्त कठिन कार्य है।

गलत मान्यताओं का विवेचन

(१) समाज में अधिकांश लोगों की मान्यता है कि भोजन से ताकत आती है। लोग ऐसा अनुभव करनें लगते हैं कि एक दो दिन भी नहीं खायेंगे तो काम कैसे होगा शरीर कमजोर हो जायगा। इस प्रकार की मान्यता में किसी को भले ही सहायता मालूम होती हो परन्तु लेखक को यही अनुभव है कि समाज की यह बहुत बड़ी भ्रान्ति है कि भोजन करनें से ताकत आवेगी और भोजन न करनें से हम कमजोर हो जायेंगे। अनुभव और प्रयोग से यह बात सिद्ध हो चुकी है कि बिना कुछ खाये भी लोग २५ से ५० दिन तक रह सकेंगे और उनका पहले से भी अच्छा स्वास्थ्य रहा है। परन्तु आज के समय समाज को इतनी छोटी बात समझ में नहीं आ सकती है।

संसार में जितने रोगी, कमजोर, दुर्बल व्यक्ति दिखाई देते हैं वह सभी दोनों समय खूब खाते रहते हैं फिर भी लोग रोगी और दुर्बल क्यों हो जाते हैं। यदि सच्चाई के साथ निरी-क्षण किया जाय तो खाने वालों में मृत्यु संख्या अधिक होगी।

शक्ति का सम्बन्ध भोजन से नहीं भगवान से है

संसार के प्रत्येक मानव का नित्य का यह अनुभव है कि प्रात: काल से रात्रि तक जो भी कार्य वह करता है उसमें उसे थकावट मालूम देती है। इस थकावट को कोई भी स्वादिष्ट से स्वादिष्ट भोजन करके कोई दूर नहीं कर सकता। श्रम के द्वारा आई थकावट तभी दूर होगी जब आप सो जायेंगे। सोनें से जो शक्ति मिलती है वह किससे मिलती है यह एक विचारणीय विषय है।

भोजन का सम्बन्ध केवल स्थूल शरीर के संरक्षण में है यदि वह प्राकृतिक तरीके से किया जाय। वही भोजन यदि स्वाद के लिये किया जाता है तो जिस भोजन से शरीर का संरक्षण होता है वही भोजन शरीर का क्षय भी करता है क्योंकि भोजन में जिन पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है वह उसमें नहीं मिलते हैं। पोषक तत्वों के अभाव में शरीर के अनेकों प्रकार के रोगों की उत्पत्ति होती है। इन रोगों को दूर करने के लिये ही और पोषक तत्वों की पूर्ति के लिये अनेकों प्रकार की दवाइयों का आविष्कार किया गया। परन्तु इन दवाइयों से रोग और रोगियों की संख्या कम नहीं हुई है बल्कि दिनों दिन बढ़ती जाती है।

इस वर्तमान युग में भी राजस्थान में एक सती माता के नाम से प्रसिद्ध हैं जिन्होंनें २५ वर्ष से एक दाना अन्न का नहीं खाया है और न एक बूंद पानी पिया है। फिर भी साधारण नारियों की तरह से सभी कार्य करती रहती हैं।

(२) दूसरी गलत मान्यता आज के समाज में फैली है धन कमानें की। प्रत्येक व्यक्ति धनी होकर भय रहित आराम से जीवन व्यतीत करना चाहता है अनुभव करनें से यह देखा

गया है कि धन पैदा करने के पीछे दिन रात की परवाह न कर के स्वास्थ्य रूपी धन को खो बैठते हैं। जब स्वास्थ्य गिर जाता है तब उसी स्वास्थ्य को लौटाने के लिये पैदा किया धन दवा और डाक्टरों में पानी की तरह खर्च करते हैं। पैसे से आपको दवा डाक्टर मिल सकते हैं परन्तु स्वास्थ्य नहीं मिल सकता है। स्वास्थ्य के लिये तो आपको प्राकृतिक नियमों का पालन करना होगा। प्राकृतिक नियमों की उपेक्षा करना ही रोग द्वारा प्राकृतिक दंड है। धन पैदा करो परन्तु स्वास्थ्य का ध्यान रक्खो। स्वास्थ्य ठीक रहेगा तो धन पैदा कर सकते हो। यदि स्वास्थ्य ही बिगड़ गया तो धन भी पैदा नहीं कर सकते, बल्कि पैदा किया गया धन स्वास्थ्य के बिगड़ने से घर से बाहर जाने लगेगा। यदि आप स्वस्थ रहकर सुखी रहना चाहते हैं तो इस विज्ञान को अच्छी तरह समझ लो।

(३) तीसरी मान्यता भारत के धार्मिक त्यौहार हैं। इन त्यौहारों ने मानव समाज को भंयकर रोगों में फँसा दिया है। इससे निकलना साधारण बात नहीं है। जो खाद्य पदार्थ इन त्यौहारों में खाये जाते हैं उनसे मानव का स्वास्थ्य बिगड़ता है। खास करके बच्चों के स्वास्थ्य खराब होने का एक यह बड़ा कारण है। इन त्यौहारों में अधिकतर घी, तैल, मिठाई से पदार्थ बनाये जाते हैं एक बार बना लेने पर कई दिनों तक बच्चे खाते रहते हैं। बाजार से बनी मिठाइयाँ भी इन त्यौहारों में प्रयोग की जाती हैं जिनके कारण भी स्वास्थ्य खराब होता है। यदि आप अपने परिवार को सदा स्वस्थ रखना चाहते हैं तो सैकड़ों वर्षों से प्रचलित त्यौहारों की गलत प्रथाओं को बदलने का प्रयास करें। त्यौहार के दिन भी उतने ही पदार्थ बनावें जो उसी दिन उपयोग में आ जांय। अधिक दिनों के लिये न बनायें जाँय।

(४) आज के सभ्य और शिक्षित समाज में चाय पार्टी, आदि की मान्यतायें चल रहीं है उनमें अपार धन भी खर्च होता है और स्वास्थ्य भी खराब होता है। इन पार्टियों की सजावट बहुत अच्छी की जाती है। जिसको देखकर चित्त प्रसन्न हो जाता है परन्तु खाने के पदार्थ फलों को छोड़कर बाकी स्वास्थ्य को बिगाड़ने वाले ही होते हैं। यदि इन पार्टियों में प्राकृतिक तरीके से बनाये गये खाद्य पदार्थों का समावेश किया जाय तो सभ्य समाज का बहुत बड़ा उपकार हो सकता है। परन्तु आज का शिक्षित समाज इस सत्य को स्वीकार तो करता है परन्तु गलत प्रथा को बदलने को तैयार नहीं है। यदि कारण है कि धनी और शिक्षित महापुरुषों में भी रोग ने अपना अधिकार जमा लिया है।

"विस रस भरा कनक घट जैसे"

(५) धार्मिक मान्यता के आधार पर जो पुण्य के लोभ से भंडारा किये जाते हैं यह भंडारा न तो पुण्य देने वाले हैं न स्वास्थ्य देने वाले हैं। भंडारा करना गलत नहीं है परन्तु भंडारा के नाम पर स्वास्थ्य को बिगाड़ने वाली वस्तुऐं खिला कर स्वास्थ्य को बिगाड़ने पर क्या पुण्य हो सकता है। यह कारण बिल्कुल गलत है। सामान्य जनता और शिक्षित समाज भी इसके जाल में फँस जाता है। भंडारों की प्रेरणा अधिकतर वही लोग देते हैं जो समाज के सुधारक हैं। समाज के सुधारक ही यदि अज्ञानी जनता को अज्ञान की ओर ही किसी गलत प्रलोभन से ले जांय तो फिर समाज का कल्याण कैसे होगा।

गुरु शिष्य अंध वधिर की लेखा। एक न सुनहि एक नहि देखा।
हरहि शिष्य धन शोकन रहहिं। सो गुरु घोर नरक मंह परही ।।

भारत के सभी जातियों में किसी न किसी व्रत और

उपवास करने की प्रथा है। यह उपवास और व्रत स्वास्थ्य की दृष्टि को रखकर बनाये गये थे परन्तु इनका गलत उपयोग के कारण लाभ तो होता नहीं है बल्कि हानि ही होती है। यदि प्राकृतिक तरीके से व्रत और उपवास किये जांय तो मानव का बहुत बड़ा उपकार हो सकता है। इस सम्बन्ध में पहले बतलाया जा चुका है।

(७) भारत में जो ब्याह आदि में भोजन कराने की प्रथायें अथवा मान्यतायें चल रही हैं वह भी रोगों के बढ़ाने में सहायक हैं। काल्पनिक मान के सुख की चाह में धनी लोग हजारों रुपये खर्च करते हैं। जो खाद्य पदार्थ ब्याह के अवसर पर बनाये जाते हैं उनमें स्वाद का ही अधिक ध्यान रक्खा जाता है। स्वादिष्ट होने के कारण लोग अधिक खाते हैं और दिन में कई बार भी खाते हैं। धनी लोगों की नकल गरीब भी करते हैं यद्यपि उनके पास धन की कमी रहती है फिर भी समाज की गलत मान्यताओं के कारण उन्हें भी बरात की खातिरदारी करने के लिये अनेकों प्रकार के स्वादिष्ट खाद्य पदार्थ बनवाने पड़ते हैं। अनावश्यक खर्च करने के कारण कर्ज हो जाता है जिसका दुःखभार जीवन भर मानसिक चिन्ताओं में भोगते रहते हैं। खिलाने वाले को थोड़ा मान तो मिलता है परन्तु खाने वालों के पेट की तो दुर्दशा हो ही जाती है। जुकाम, खांसी ज्वर आदि की शिकायतें तो प्रायः अधिक लोगों को ब्याह के समय ही हो जाती हैं। क्या आज का सभ्य समाज ऐसी गलत धारणाओं को बदलने को तैयार है कदापि नहीं फिर मानव समाज के स्वस्थ रहने का सपना देखना भंयकर भूल है। यदि मानव-समाज को स्वस्थ होकर जीना है तो ऐसी गलत मान्यताओं को जड़ से उखाड़कर फेंकना होगा।

हमारा भोजन)२(

प्राकृतिक नियम के अनुसार मानव का भोजन फलाहार और शाकाहार है। परन्तु वर्तमान समय में सभी स्थानों में फलादि का मिलना सम्भव नहीं है। भारत के गाँवों में तो फलों के दर्शन भी नहीं होते हैं। सब्जी भी लोग कम ही खाते हैं। अधिकतर भारत के लोग रोटी, चावल, दाल को ही भोजन में मुख्य स्थान देते हैं। बाकी वस्तुओं को भोजन में स्थान नहीं है। घरों में जिस दिन सब्जी या फल खाकर लोग रहते हैं उस दिन लोग उसे उपवास मानते हैं। यानी आज कुछ खाया नहीं है। कई स्थानों में केवल चावल खाने की प्रथा है, कई जगहों में दोनों समय सत्तू खाकर रहते हैं। फिर भी जो भोजन बनाने और खाने की प्रथायें चल रही हैं यदि उनमें थोड़ा सा सुधार किया जाय तो मानव का बड़ा कल्याण हो सकता है।

इस विज्ञान के युग में मशीन से तैयार किये गये खाद्य पदार्थों के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। पोषक तत्वों की कमी के कारण ही अनेकों प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। इन्हीं पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने के लिये दवा खाने की आवश्यकता होती है। यदि खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों को सुरक्षित रखने की प्राकृतिक व्यवस्था हो जाय तो दवा की जरूरत न रहे।

खाद्य पदार्थों को मत बिगाड़िये

(१) अनाज को हाथ की चक्की में पीसना चाहिये। मशीन में पिसाने से अनाज के पोषक तत्व कम हो जाते हैं।

आटा अधिक महीन पिसा न हो, मोटा आटा अच्छा रहता है। पेट साफ करता है। आटे में से चोकर मत निकालिये। चोकर में बी० विटामिन होता है। बी० विटामिन के अभाव में कब्ज हो जाता है। कब्ज से ही सारे रोगों की उत्पत्ति होती है। चक्की चलाने से नित्य ताजा आटा मिलता है। महिलाओं के गर्भाशय की मालिश होती है। गर्भाशय के दोष पूर्ण होने से गर्भ में जब बच्चा होता है उसके शरीर का अच्छा निर्माण नहीं हो पाता है।

(२) मशीन का चावल ही अधिक लोग खाते हैं। हाथ कुटा चावल मिलता ही नहीं है। मिलेगा तो लोग पसन्द भी नही करेंगे। यदि हाथ कुटा चावल मिले तो उसी का प्रयोग करना चाहिये। चावल से मांड़ बिल्कुल न निकाला जाय। मांड़ निकालने से चावल पोषक तत्व रहित हो जाता है। जितना चावल हो उससे दूना पानी डालने से चावल ठीक बन जाता है। चावल को भी अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिये। चावल के साथ थोड़ा वूट (चना) भिगोया हुआ मिला दिया जाय तो भात का चबाना आसान हो जाता है।

(३) दाल को छिलका समेत समूची बनानी चाहिये। रात को भिगो दें, पकाने में सुविधा रहेगी। दली दाल से छिलका निकल जाता है छिलका स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त लाभ-कारी होता है।

(४) सब्जी ताजी और हरी होनी चाहिये, जिन सब्जियों के छिलके खाये जा सकते हों उन्हें छिलके समेत ही बनाना चाहिये। काटने से पहले धो लेना चाहिये।

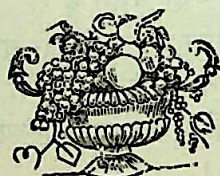
(५) फल भी ताजे हों जहाँ तक ऋतु फल मिलें उन्हीं का प्रयोग करना चाहिये। बाहर के फल कच्चे आते हैं उनसे उतना लाभ नहीं मिलता है।

(६) सब्जी, दाल में मसाले का प्रयोग बिल्कुल न किया जाय। नमक हल्दी, और जीरा डाल सकते हैं। लाल मिर्च की जगह हरी मिर्च का प्रयोग करें।

(७) भोजन के साथ दही मट्ठा का प्रयोग करना अत्यन्त हितकारी है। एक गिलास मट्ठा (छाछ) भोजन के अन्त में लेना चाहिये। दूध २५-३० मिनट बाद लिया जाय।

नोटः —ऊपर बताये गये खाद्य पदार्थों का विशेष विवरण आगे पढ़िये।

मांस, मछली, अंडा, प्याज, लहसुन, मिठाई का प्रयोग बिलकुल न किया जाय। यह वस्तुएँ स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त नुकसान दायक हैं।

भोजन में रोटी कम, सब्जी फल की मात्रा अधिक रखनी चाहिये। रोटी से तीन गुना सब्जी फल होने चाहिये।

सात्विक-राजसी-तामसी आहार)३(

निरोगिता, शक्तिवर्द्धन, दीर्घायुष्य आदि सतोगुणी शक्तियों की प्राप्ति हेतु सात्विक भोजन लेना चाहिये । सात्विक भोजन क्या है ? वह निम्नलिखित गीता के श्लोक से स्पष्ट हो जाता है ।

सात्विक आहार

आयुः सत्यबलारोग्य सुख प्रीति विवर्द्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विक प्रियाः ।

अर्थ :—आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाले एवं रसयुक्त चिकने और स्थिर रहने वाले तथा स्वभाव से ही मन को प्रिय हो ऐसे आहार सात्विक पुरुष को प्रिय होते हैं ।

व्याख्या :—आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य और प्रीति को बढ़ाने के लिये चार प्रकार का आहार १—रस्याः २—स्निग्धाः ३—स्थिरा ४ -हृद्या में कौन-कौन सी खाद्य वस्तुएं आती हैं उन्हें जानना जरूरी है अन्यथा प्रत्येक प्रकार के खाद्य पदार्थों का गलत अर्थ लगाकर तथा गलत ढंग से प्रयोग करने के कारण उपर्युक्त लाभों से बंचित तथा रोग शोक से छुटकारा नहीं प्राप्त हो सकता अतः इसके लिये निम्न उदाहरण से समझें ।

रस्या :—सब तरह के फल, सब्जियाँ यथा गाजर, टमाटर, सेव, सन्तरा, मौसम्मी, खीरा, ककड़ी इत्यादि जिनमें प्राकृतिक रस भरा मिलता है, ऐसी रसदार खाद्य वस्तुएं इस श्रेणी में आती हैं ।

स्निग्धा :—दूध, दही, मक्खन, तिल, गरी गोला, बादाम मूँगफली, सोयाबीन आदि पदार्थ जिनमें चिकनाई की मात्रा होती है वे वस्तुएं स्निग्धा की श्रेणी में आती हैं।

स्थिरा :—प्रत्येक प्रकार के अन्न गेहूँ चना चावल आदि। जिन पदार्थों को ग्रहण करने के बाद बहुत समय तक उसका सार शरीर के लिये टिकाऊ हों तथा भोजन करने के बाद अधिक देर तक स्थिरता का अनुभव किया जा सके वे खाद्य पदार्थ स्थिरा हैं। वैसे भी इन अनाजों में, फल, सब्जियाँ, तथा दूध, दही तिल, नारियल आदि की तुलना में अधिक टिकाऊ-पन है यह अधिक दिनों तक स्थिर रखे भी जा सकते हैं, जल्दी खराब नहीं होते। इसलिये यह स्थिरा की श्रेणी में आते हैं।

हृद्या :—जिस खाद्य वस्तु को देखने मात्र से खाने की रुचि उत्पन्न हो तथा साफ सुथरी तथा पवित्र हो उसे "हृद्या" कह सकते हैं।

विश्लेषण :—उपरोक्त चार प्रकार के खाद्य पदार्थ यद्यपि सात्विक हैं परन्तु इन्हें भी तलने, भूनने, अधिक पकाने, कम पकाने, मात्रा से अधिक खा लेने, व्यक्ति की आवश्यकता एवं प्रकृति के अनुकूल-प्रतिकूल का विचार किये बगैर खा लेने पर सात्विक होते हुए राजस–तामस के प्रभाव वाले ही हो जाते हैं। उदाहरणार्थ—दूध सात्विक हैं और आयु, सत्व, बल बुद्धि निरोगिता, प्रदान करने में अमृत तुल्य ही है परन्तु किसी हैजा की दशा में पड़े हुये रोगी के लिये क्या वह अमृत सिद्ध हो सकता है ? कदापि नहीं। अतः यहाँ यह विचार करना पड़ेगा कि वस्तु सात्विक होते हुये भी व्यक्ति की प्रकृति के विपरीत देने से वह राजस–तामस प्रभाव की हो सकती है। खाद्य

पदार्थ के उपयोग के तरीके यदि गलत हैं तो वस्तु सात्विक होते हुये भी उसका प्रभाव (प्रतिक्रिया) सात्विक नहीं हो सकती।

भारतवर्ष में वैदिक धर्मों के अनुसार मांसाहार को असात्विक (तामसिक) आहार कहा गया है। मैं भी उसे स्वीकार करता हूं। मांस तो मनुष्य का भोजन नहीं है। मनुष्य के पाचन संस्थान की बनावट ही मांसहारी नहीं है यह सिद्ध हो चुका है। मांसाहार स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिकर है। परन्तु शाकाहार के नाम पर ये बाजार की सड़ी गली बासी मिठाइयां, हलुआ, पूड़ी, पकौड़े आदि गरिष्ठ पदार्थ जो कि ठूँस-ठूँस कर खाये जाते हैं वह मांसाहार से अधिक हानिकर होते हैं परन्तु गलत मान्यताओं के कारण लोग इन पदार्थों को खाते हुये अपने को शाकाहारी कहला कर गौरव समझते हैं। प्रत्येक खाद्य पदार्थ को किस प्रकार प्रयोग किया जा सकता है उसके प्रयोग विधि मात्रा आहार ग्रहण कर पचाने की पात्रता आदि के अनुसार भोजन सात्विक-राजस एवं तामस का प्रभाव वाला बताया जा सकता है।

पुराने विचारों के अन्ध परम्परा वादी लोग खान-पान के विषय में केवल छुआ-छूत, जांति-पाँति कच्ची-पक्की आदि के विचारों को अधिक महत्व देते हैं। खाने पीने की सामग्री के गुण-अवगुण तथा उसकी शुद्धता बनाने की विधि एवं प्रयोग की विधि पर ध्यान नहीं देते। दूसरी तरफ नई रोशनी के लोग आहार शुद्धि के विचार को ही ढकोसला मानते हैं, अतः जो कुछ स्वादिष्ट लगे और फैशन के अनुकूल हो, उस पदार्थ के खाने पीने से कोई परहेज नहीं करते। इसलिये आहार की दशा बहुत बिगड़ती जा रही है जिसके परिणाम स्वरूप आयु, बल, एवं स्वास्थ्य क्षीण हो रहे हैं, नाना प्रकार के रोगों की भरमार है।

इसी कारण बुद्धि राजसी—तामसी हो रही हैं और देश में दुःख का साम्राज्य है। अतः खाद्य पदार्थ का स्वरूप सात्विक हो इसके लिये बनाने की विधि, खाने की मात्रा, खाने वाले व्यक्ति के अनुकूल प्रकृति आदि इन समस्त बातों का विचार करके आहार ग्रहण किया जाय तभी उसका परिणाम सात्विक होगा।

राजसिक भोजन

कट्वम्ल लवणात्युष्णतीक्ष्ण रुक्ष विदाहिनः।
आहारा राजसस्येष्टा दुःख शोकामय प्रदाः।

अर्थ :-कटु (कड़ुवे) खट्टे, लवणयुक्त, बहुत गरम तीखे रूखे, दाह कारक और दुःख चिन्ता तथा रोग को उत्पन्न करने वाले आहार के पदार्थ राजस पुरुष को प्रिय होते हैं।

व्याख्या :-आयुर्वेद में कटु का प्रयोग काली मिर्च अदरख, लहसुन, प्याज, नीम, करैला आदि पदार्थों के लिये किया गया है।

अम्ल :-(खट्टे) जैसे इमली, आम की कच्ची खटाई, अचार आदि खट्टे पदार्थ जो भोजन के साथ मिलाकर खाये जाते हैं।

लवण युक्त :-(नमकीन) जितने प्रकार के भी नमक से तैयार वस्तुएं हैं वे सभी लवणयुक्त हैं।

अत्युष्ण :-(बहुत गर्म) जैसे चाय, दूध या जो भी भोजन या खाद्य पदार्थ अथवा पेय पदार्थ जो शरीर के तापमान से ज्यादा गरम लिया जाता है वह अत्युष्ण है। बहुत गरम भोजन करने के परिणाम से ही अलसर होता है।

तीक्ष्ण :-(तीखे) लाल या हरा मिर्च यह तीखा होता है।

रुक्ष :-भुने हुये अथवा सूखे हुये पदार्थ जैसे भाड़ में भुने अन्न—सत्तू, भुंजी मूंगफली, चने, चावल आदि ।

विदाहिन :- (दाह कारक) जिसको खाते ही दाह (गरमी) पैदा हो जैसे राई, लौंग, दाल चीनी, जायफल तथा कई प्रकार के गरम-तेज मसाले । जिनके प्रयोग से पेट में दाह पैदा हो जाता है इन आहारों के सेवन से दुःख चिन्ता और रोग उत्पन्न होते हैं ।

तामसिक आहार

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ।।

अर्थ :—जो भोजन अधपका, रस रहित, दुर्गन्ध युक्त, वासी और उच्छिष्ट हैं तथा जो अपवित्र भी है वह भोजन तामस पुरुष को प्रिय होता है ।

व्याख्या :—अधपका--जिस भोजन के बनाने में त्रुटी रह गई हो ।

गतरसं :--जिनका रस (पोषक तत्व) सूख गया हो या स्वाद विगड़ गया हो जैसे फल सब्जियाँ सूख जाते हैं, सड़कर स्वाद हीन हो जाते हैं ।

दुर्गन्ध युक्त :--प्याज, लहसुन, बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू शराब, ताड़ी जिसमें स्वतः दुर्गन्ध है तथा खाने वाले के शरीर, श्वाँस, पसीने आदि से भी बदबू आती है ।

बासी :--अधिक दिनों का पकाकर या बनाकर रखे हुये खाद्य पदार्थ बिस्कुट, मक्खन, डिब्बे में बन्द सभी खाद्य पदार्थ आदि जो कई कई दिनों की बनाई हुई दुकानों में बिकती हो सभी बासी खाद्य है ।

उच्छिष्ट :--जूठा, अपवित्र का अर्थ जिसे हिंसा अन्याय, भ्रष्टा चारी तरीके से प्राप्त किया हो। ऐसे तामसिक भोजन से मनुष्य का नैतिक पतन हो जाता है।

विश्लेषण :--उपर्युक्त श्लोकों के भावों से स्पष्ट है कि कोई भी वस्तु किस विधि से प्राप्त की गई है यदि प्राप्त करने की विधि हिंसा और भ्रष्टाचार की है तो सात्विक श्रेणी का पदार्थ होता हुआ भी उसका परिणाम तामसिक होगा जैसे चोरी किया धन कभी भी सात्विक बुद्धि वाला नहीं बन सकता। उसका प्रभाव गलत ही पड़ेगा। अत: भोजन की वस्तु मात्र के सात्विक होने से उसका प्रभाव सात्विक नहीं होगा, बल्कि उसे कैसे प्राप्त किया गया है? कैसे पकाया गया है? कितनी मात्रा में खाया गया है? तथा खाने वाले व्यक्ति के प्रकृति के कितना अनुकूल है आदि सभी बातों से सात्विक-राजसी एवं तामसिक आहार का चुनाव हो सकता है।

***

जिसे हवा, पानी और अन्न का परिमाण समझ में आ गया वह अपने शरीर पर जितना अधिकार रख सकता है उतना डाक्टर कभी भी नहीं रख सकता।

—महात्मा गाँधी

भोजन में तीन भूलें)४(

भूल का परिणाम ही दुःख है। जब तकी जवन में भूल रहती है तब तक दुःख रहता है। दुःख को सदा के लिये दूर करने के लिये जीवन में भूलों का मिटाना ही मानव का परम पुरूषार्थ है। शरीर में रोगों की उत्पत्ति का कारण भी भूल है। इन भूलों का अधिकांश लोगों को तो ज्ञान भी नहीं हैं जिन्हें ज्ञान है वह आदत आसक्ति के कारण बदलने में कठिनता का अनुभव करते हैं।

हमसे सबसे पहलो भूल यह होती है कि हम बिना भूख के खाते हैं। अधिकाँश लोग घड़ी का समय देखकर भोजन करते हैं भूख हो या न हो। किसो को कार्यालय जाना है वह भी इस लिये भोजन कर लेते हैं कि नही खायेंगे तो कमजोर हो जायेंगे कार्यालय में काम नहीं कर सकते हैं। अनुभव से देखा गया है कि जो लोग बिना भूख के भोजन करके कार्यालय जाते हैं एक दो घन्टे बाद, पेट में भारीपन, खट्टी डकार आना, गैस बनना, शरीर में सुस्ती आदि अनेकों शिकायतें उत्पन्न होती हैं। इन शिकायतों को दूर करने के लिये लोग दवाओं का प्रयोग करते हैं। दवा से कुछ दिन आराम भले ही मालूम दे परन्तु ऐसी भूलों के कारण ही मानव कठिन रोगों का शिकार होता है। यदि भूख लगने पर ही भोजन किया जाय तो स्वतः ही अनेकों रोगों से बचाव हो सकता है।

दूसरी भूल यह होती है कि स्वाद वश अधिक खा लेते हैं। अधिक खाना भी रोग को अरजेन्ट तार देना जैसा है। अधिक खाने से खाद्य पदार्थों की बरवादी और स्वास्थ्य की क्षति होती है। प्राकृतिक भोजन विज्ञान के आधार पर पेट का चौथाई हिस्सा खाली रखना चाहिये।

पेट में जब भोजन पहुंच जाता है, उसके पचाने के लिये आमाशय में एक प्रकार का पाचक रस निकलता है जो भोजन में मिलता है। आमाशय में भोजन इधर से उधर उलटता है तभी उसकी परिपक्व क्रिया होती है। अधिक भोजन करने से भोजन के उलटने का स्थान नहीं मिलता है इसलिये प्रकृति कच्चा भोजन ही छोटी आंत में उतारती है या कै आदि की शिकायत होती है। जिससे स्वास्थ्य खराब हो जाता है तो भोजन करते समय इस बात का ध्यान रखना होगा कि अधिक न खायें।

हम इस बात को किस प्रकार समझें कि भोजन अधिक हुआ है। इसका एक सरल परीक्षण है कि एक बार के भोजन करने के बाद बिना किसी शिकायत के ५ घन्टे में भूख लग जानी चाहिये। यदि ५ घन्टे में भूख नहीं लगे तो समझना चाहिये कि भोजन अधिक हो गया है। दूसरी बार भोजन की मात्रा को कम करना चाहिये और अधिक खाने पर एक समय का भोजन छोड़ देना चाहिये। एक बार भोजन करने के बाद ६ घन्टे तक पानी के अतिरिक्त कुछ भी न खायें।

छोटे बच्चे ३ घन्टे, बड़े बच्चे ५ घन्टे, और पुरुष तथा महिलाएँ ७ घन्टे तक बीच में कुछ न खायें।

भोजन के सम्बन्ध में तीसरी बात ध्यान रखना है कि बार-बार भोजन न करें। बार-बार भोजन करने से पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है। भोजन ठीक से परिपक्व नहीं हो पाता। यह भूल बाल्यावस्था से ही होती है। छोटे बच्चों को दिन में कई बार खाने की जो आदत है उससे अनेकों रोगों की उत्पत्ति होती है। कहीं-कहीं बड़े लोग भी गलती कर जाते हैं। लोगों के आग्रह वश कई बार खा लेते हैं। इस प्रकार की भूलों का सुधार मानव के जीवन में यदि हो जाय तो भंयकर रोगों से स्वतः रक्षा हो सकती है।

भोजन के आवश्यक नियम)५(

भोजन करने के पहले अवश्य कीजिये

१—एक घन्टे पहले एक गिलास जल अवश्य पियें, आधा नीबू का रस डालना अच्छा है।

२—हाथ, पैर, मुंह को अच्छी तरह धो लीजिये। पैरों को धोने से जठराग्नि का मुख खुल जाता है।

३—भोजन पाल्थी (सुखासन) लगाकर या कागासन में करें, लकड़ी की चौकी पर भोजन करना बहुत उत्तम है। कुशा या चटाई के आसन पर बैठकर भोजन करना चाहिये।

४—भोजन के पूर्व कोई भूखा हो तो उसे भी भोजन जरूर करावें

५—भगवान का भोग अवश्य लगावें। भोग लगाते समय निम्न मंत्रों का उच्चारण करें।

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देह माश्रितः।
प्राणापान समायुक्तः पचाम्यनं चतुर्विधम्॥

त्वदीयं वस्तु गोविन्दं, तुभ्यमेव समर्पितम्।
ग्रहण समख्यो भूत्वा प्रसीद परमेश्वराः॥

तुमहि निवेदित भोजन करहीं। प्रभु प्रसाद पट भूषण धरहीं॥

६—भोजन प्रारम्भ करने के पहले एक घूँट पानी अवश्य पियें।

७—भोजन में पांच तुलसी पत्र रखिये। नित्य प्रयोग करने से मलेरिया नहीं होता है।

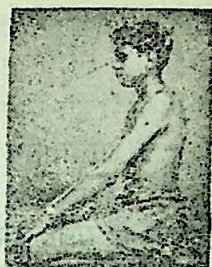
भोजन करते समय ध्यान रखिये

१—भोजन मौन और शान्त होकर करें।

२—भोजन में अधिक पदार्थ न हों तथा ताजा भोजन ही कर।
३—पहले फल खाइये।
४—खूब चबाकर खायें, ग्रास पानी की तरह जब हो जाय तब निगलें।
५—पहले सूखी रोटी खाइये, जब रोटी पिस जाय तब सब्जी आदि अन्य वस्तुएं खायें।
६—भोजन के समय पानी न पियें आवश्यकता हो तो १-२ घूंट पी सकते हैं। रूखा भोजन हो और पहले पानी न पिया हो तो पीना चाहिये।
७—चावल को भी खूब चबाकर खायें।
८—खटाई मिर्च मसाला प्रयोग न करें, हरी मिर्च ले सकते हैं।
९—भोजन के अन्त में एक गिलास मट्ठा, (छांछ) लेना अच्छा है
१०—भोजन के अन्त में कड़ा फल खाना चाहिये इससे दांत साफ और ठीक रहते हैं।
११—भोजन में सब्जी और फल की मात्रा अधिक रक्खें।
११—भोजन के २५-३० मिनट बाद दूध पीना चाहिये। रात को सोते समय दूध पीना स्वास्थ्यप्रद नहीं है।

भोजन के बाद अवश्य करें

१—हाथ धोते समय मुँह में पानी भर कर २०-२५ छींटे देकर आँखे अवश्य धो डालें। इससे आँखो की रोशनी बढ़ती है।
२—भोजन के बाद लघु शंका (पेशाब) अवश्य करें। यूरिक ऐसिड निकल जाता है जिससे स्वास्थ्य ठीक रहता है। गैस के रोग में लाभ होता है।
३—भोजन के बाद मिट्टी से दाँतों को मंजन करके साफ करें।
४—भोजन के बाद एक काली हर्र मुँह में डालकर चूसने से पाचन शक्ति बढ़ती है। तथा भोजन शीघ्र पचता है।

५—भोजन के बाद ८ स्वांस बाऐं, १६ चित्त लेटकर, ३२ दाऐं तरफ से लेना चाहिये, १०० कदम धीरे २ टहलना चाहिये
६—भोजन के बाद बांया स्वर बन्द करने से पाचन शक्ति बढ़ती है ।

७—भोजन के बाद ३० मिनट तक बज्रासन से बैठना चाहिये । इससे भोजन के पचने में सहायता मिलती है ।
८—भोजन के एक दो घन्टे बाद पानी अवश्य पियें ।

भोजन के बाद न करें

१—भोजन के बाद कठिन श्रम न करें । श्रम करने से शरीर कमजोर हो जाता है । किसी प्रकार का व्यायाम न करें ।
१—रात्रि के भोजन तीन घन्टे के बाद ही स्त्री पुरुष का संग होना चाहिये तुरन्त करने से स्वास्थ्य को हानि होती है ।
३—बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू आदि का प्रयोग न करें ।
४—भोजन के बाद तुरन्त पढ़ना लिखना ठीक नहीं है ।
५—भोजन के बाद गीत गाना, व्याख्यान देना भी उचित नहीं है । पाचन शक्ति कमजोर होती है । व्याख्यान देने वाले या तो बाद में भोजन करें या दो घन्टे पहले भोजन कर लें ।

पानी पीने का समय

१—प्रात:काल शौच जाने के पहले, मुंह को साफ करके ताजा

या गरम पानी पेट भर कर पीना चाहिये। आधा नीबू का रस मिला लेना अति उत्तम है।

२—भोजन के १ घन्टे पहले और दो घन्टे बाद, शौच जाने के प्रथम पानी अवश्य पीना चाहिये।

३—फल खाकर, शौच होकर, भोजन के बाद तुरन्त पानी पीने से भरसक परहेज करें।

४—व्रत और उपवास के दिनों में हर दो घन्टे में एक गिलास पानी पीना आवश्यक है। पानी पीने से शरीर का विकार पेशाब से निकलता है।

५—ज्वर या रोग की अवस्था में पानी अवश्य पीना चाहिये।

६—गरमी के दिनों में ठंडा जल बराबर पीते रहना चाहिये। पेट में पानी रहने से लू लगने का डर नहीं रहता है।

७—अधिक जोर की प्यास लगी हो तो एक बार अधिक पानी न पियें, पहले थोड़ा पियें, थोड़ी देर बाद फिर पानी पियें।

८—सफर से चलकर, थकावट में पानी थोड़ी देर ठहर कर पियें।

९—शयन करने से पहले एक गिलास पानी पीना अच्छा है।

१०—पानी में नीबू के अतिरिक्त कुछ न मिलावें।

११—पीने का पानी शुद्ध और साफ हो। पीने के पहले देख लो कोई वस्तु पानी में गिर न गई हो।

१२—पानी की जगह चाय, कोको कोला, सिकंजी, आदि पीना ठीक नहीं है।

१३—उपवास या व्रत के दिनों में तथा साधारण तौर पर एक गिलास पानी में एक चम्मच मधु मिला लेना अच्छा है।

भोजन कैसे पचता है)६(

हम जो कुछ खाते हैं। शरीर में उसे पचा कर आत्मसात करने की क्षमता रहती है। परन्तु जब हम पाचन शक्ति के सम्बन्ध में ज्ञान नहीं रखते हैं तो भोजन करने में भूल कर जाते हैं। इन्ही भूलों के कारण जब हमारी पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है। भूख न होनें पर भी हम शरीर में ताकत लानें के लिये कुछ न कुछ खाते रहते हैं। यदि मानव को भोजन कैसे पचता है इसकी संक्षिप्त जानकारी हो जाय तो भूल का सुधार हो जाय। भूल के सुधार से रोग अपने आप चला जायगा और हम सदा स्वस्थ्य रहेंगे।

हम रोटी, चावल, आलू, केला, जिनमें चिकना पदार्थ (कार्बोहाइड्रेट) होता है उसका पाचन मुंह से प्रारम्भ होता है। भोजन को यदि अधिक देर तक चबाया जाय तो भोजन में लार मिलती है लार के मिलने से कार्बोहाइड्रेट का पाचन हो जाता है। यदि भोजन को ठीक से न चबाया जाय तो कार्बोहाइड्रेट का पाचन फिर आँतो को करना पड़ेगा। इसलिये भोजन को अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिये।

दांतों से चबाकर जब भोजन पेट में पहुंचता है तो उसके पचने में शीघ्रता होती है। यदि भोजन चबाया न गया तो भोजन के बड़े टुकड़ों को पेट में गलने में देर होती है। अधिक सख्त पदार्थ तो और अधिक देर में पचते हैं।

भोजन जब पेट में पहुंच जाता है। आमाशय से ३० मि. के बाद रस निकल कर भोजन में मिलता है। यही रस भोजन को पचाने का कार्य करता है। जिस प्रकार पानी में पड़ी दाल जब पानी गरम होता है तो गलने लगती है। उसी प्रकार

पित्ताशय की अग्नि से आमाशय का भोजन गरम होता है। भोजन की वस्तुएं सब गलने लगती हैं और आमाशय से निकले रस के साथ घुल मिल जाती है। जिस प्रकार चीनी नमक पानी में मिलकर एक होते हैं उसी प्रकार भोजन के पदार्थ अमाशय के रस के साथ एक हो जाते हैं। प्रत्येक दो तीन मिनट में भोजन अमाशय में इधर से उधर पलटता रहता है। जितना रस परिपक्व हो जाता है, उतना रस पेट से छोटी आंत में उतर जाता है। छोटी आंत में इस रस के चूसने के लिये व्रुस होते हैं वह रस को चूस कर जिगर में भेजते रहते हैं। जिगर में यह रस फिलटर यानी छनता है। छनकर पित्ताशय में जाता है। पित्ताशय में फिर रस को परिपक्व किया जाता है। पित्ताशय का रस फेफड़े में जाता है। भोजन का बचा हुआ भाग जो शरीर के योग्य नहीं होता है, छोटी आंत से बड़ी आंत में चला जाता है जिसे मल कहते हैं। एक बार का किया भोजन १८ से २४ घन्टे के अन्दर शरीर के बाहर निकल जाय तभी समझना चाहिये कि भोजन की पाचन क्रिया ठीक है, यदि अधिक समय लगे तो कब्ज समझना चाहिये। यदि दिन में कई बार पाखाना जाना पड़े तो पाचन शक्ति ठोक नहीं है बिना पचा हुआ भोजन निकलता है। ऐसे अवसर पर भोजन बन्द कर फलों का रस या मट्ठा का प्रयोग लाभकारी सिद्ध हुआ है।

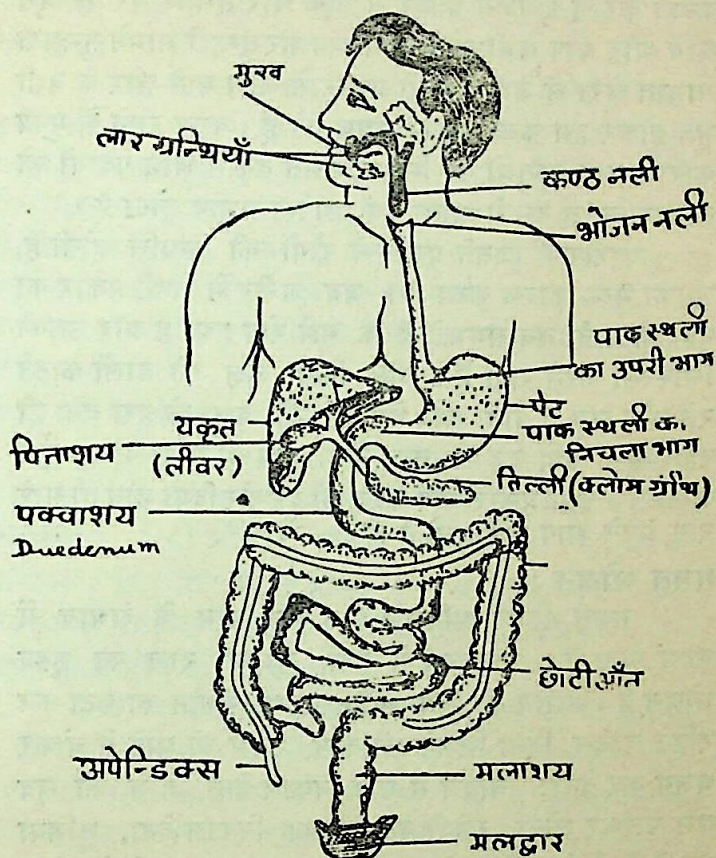
नोट :—आंतों तथा परिपाकयन्त्र का चित्र पृष्ट ६३ पर देखिये।

याद रखिये

(१) रोटी, चावल, आलू, केला, आदि खूब चबाकर खाइये।

(२) भोजन के समय पानी न पियें, पाचन क्रिया देर से होती है। एक घन्टे पहले या दो घन्टे बाद पियें।

(३) घी तेल की बनी वस्तुएँ देर से पचती हैं क्योंकि चिकनाई का पाचन पित्ताशय में होता है।

(४) एक साथ अधिक वस्तुएं न खाइये।

भोजन पाचन यन्त्र

(THE DIGESTIVE ORGANS)

कब्ज़ का कारण गलत भोजन)७(

कब्ज शब्द का अर्थ है कब्जा अर्थात जो शरीर पर कब्जा कर लें। जिस प्रकार से एक चोर तुम्हारे घर पर घुस आये और आप सभी को डरा धमका कर तुम्हारे सामने तुम्हारा सामान चुरा ले जाय। उसी प्रकार से जीभ रूपी चोर के वशी भूत होकर हम कब्ज को निमन्त्रण देते हैं। कब्ज रहने के मुख्य कारण गलत वस्तुओं का मिश्रण, गलत ढंग से खाद्य पदार्थों को बनाना, गलत ढंग से खाना एवं श्रम का अभाव होना है।

शरीर में जितने प्रकार के रोगों की उत्पत्ति होती है, उसका मुख्य कारण कब्ज है। जब शरीर में किसी प्रकार का रोग होता है तब समझते हैं कि मुझे रोग हुआ है और उसकी चिकित्सा करते रहते हैं। जैसे किसी वृक्ष की डाली काटते रहें और जड़ में पानी खाद देते रहें तो वृक्ष तो हरा बना ही रहता है। यदि जड़ को काट दिया जाय तो सारा पेड़ ही सूख जाता है। इसी प्रकार यदि कब्ज को दूर कर दिया जाय तो सारे रोग अपने आप चले जाते हैं।

गलत भोजन :—

गलत भोजन, अधिक भोजन और श्रम के अभाव में कब्ज होता है। भारतवर्ष में रोटी, चावल, दाल का मुख्य भोजन है। मशीन का पिसा महीन आटा, मशीन का छटा कन रहित चावल, बिना छिलके की दाल, उसमें भी आटे से चोकर अलग कर देना; चावल से माँड निकाल देना, दाल को खूब मल मलकर धोना, सब्जी का छिलका निकाल देना, भुजिया बनाने के लिये पत्ती वाले साग को उबाल कर पानी फेंक देना और खूब घी, मिर्च मसाले से भूनकर खाना, इसी गलत भोजन से आँतो में मल रुकता है। रुका हुआ मल रक्त दूषित कर देता है।

जिससे अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है। भोजन के पदार्थों में मिर्च, मसाला चीनी मिठाई होने के कारण पेट भर कर खाने की आदत बन जाती है। यही सब आदतें कब्ज का मुख्य कारण हैं। इसके कारण आँतों की क्या दशा होती है। पृष्ट संख्या ७३ पर दिये गये चित्र का अवलोकन करें।

चोकर, चावल के कण माँड में सब्जी के छिलकों में, तथा हरी पत्ती वाले साग में मल के त्याग करने की अपूर्व शक्ति पाई जाती है। इनमें कुछ ऐसे पोषक तत्व पाये जाते हैं जो शरीर के लिये अत्यन्त उपयोगी होते हैं। अतः स्वस्थ रहने के लिये आटे से चोकर न निकालें, चावल से कण और माँड न निकालें, सब्जी का छिलका और पानी न फेंके, अधिक मिर्च, मसाला, घी, तेल डाल कर न खाइये, इन थोड़े से नियमों से आप को सभी रोगों में लाभ होगा।

कब्ज की पहचान :

(१) भूख न लगना, (२) शरीर में सुस्ती रहना। (३) शौच की हाजत बनी रहना, शौच जाने पर थोड़ा सा मल निकलना। (४) शौच में अधिक देर लगना। (५) पेट में भारीपन। (६) सिर में दर्द होना, (७) वायु का बढ़ना, (८) कभी-कभी घबड़ाहट होना, (९) अन्य रोगों की उत्पत्ति।

कब्ज के न होने की पहचान :

समय पर अच्छी भूख लगना, जिसमें भूख की व्याकुलता न हो। दो बार शौच हो जाना शौच जाने के ५ मिनट पहले हाजत हो और उस हाजत को हम रोक न सकें। शौचालय में बैठते ही पूरा मल गोल रस्सी की भाँति निकल जावे, मल न कड़ा हो न पतला हो। शौच में अधिक जोर न लगाना पड़े। पूर्ण शुद्ध शौच की पहचान तो यह है कि गुदा द्वार में मल चिपका न रहे। यानी उसे साफ करने की आवश्यकता न हो।

शौच की हाजत को रोकना :—

अक्सर देखा जाता है कि कभी २ शौच की हाजत होने पर हम उसकी उपेक्षा कर जाते हैं अथवा बस आदि में बैठे होने के कारण भी हाजत को रोकना पड़ता है। हाजत होने पर रोकने से आंतों में मल रुक जाता है। आंतें फूलकर बड़ी हो जाती हैं अथवा अधिक देर तक मल आंतों में पड़ा रहता है, तो सूख जाता है, जिसके कारण शौच के समय पूरी सफाई नहीं हो पाती है। यहीं से कब्ज का प्रारम्भ होता है। जब कभी आंतों में मल रुकेगा प्रकृति इसकी सूचना सिर दर्द के रूप में देती है। दूसरी सूचना भूख बन्द कर देती है परन्तु मनुष्य दोनों की उपेक्षा करता है। जिससे कब्ज बढ़ता जाता है और कब्ज के साथ-साथ रोग भी बढ़ते जाते हैं।

जब कभी सिर में भारीपन हो तो यह समझना चाहिये कि आंतों में मल रुका हुआ है। आंतों में रुके हुए मल की सफाई करने का प्रयास करना चाहिये इसकी विधि आग बताई जायेगी कहावत है कि "आंत भारी तो माथ भारी।"

मल विसर्जन :—

शौच में बैठने की भारतीय पद्धति ही सर्वोत्तम है, इससे मल त्याग करने में विशेष सुविधा होती है। कब्ज नहीं होने पाता आधुनिक कुर्सी या कमोड का तरीका उत्तम नहीं है।

जो भोजन हम करते हैं उसका मल १८ से २४ घंटे तक बाहर निकल जाना चाहिये। इससे अधिक मल के रुकने से कब्ज हो जाता है। इसकी परीक्षा इस प्रकार की जा सकती है, एक दिन दोपहर के भोजन में हरी पत्ती वाले साग खाइये और दूसरे दिन यदि १८ से २४ घन्टे के अन्दर मल का रंग हरा रहे तो समझना चाहिये कि कब्ज नहीं है इससे अधिक देर से आने

पर कब्ज है। ऐसा समझना चाहिये। मल में किसी प्रकार की दुर्गन्ध नहीं होनी चाहिये।

कब्ज में जुलाब :-

कब्ज के लिये किसी प्रकार का जुलाब लेना हितकर नहीं है क्योंकि जुलाब की दवा मुंह से खाई जाती है और मल बड़ी आंतों में रुकता है। जुलाब लेने पर लाभ के स्थान पर हानि ही होती है। मल को साफ करने के लिये एनिमा से बढ़कर अन्य कोई दूसरा उपाय नहीं है।

कब्ज में एनिमा :-

कब्ज में एनिमा लाभकारी है। परन्तु एनिमा का प्रयोग थोड़े ही दिन करना चाहिये। अधिक दिन एनिमा का प्रयोग करना हानिकर भी हो जाता है। उपवास या रसाहार के अवसर पर एनिमा का प्रयोग करना हितकर है। भोजन करते हुये जो शौच होने के लिये एनिमा लेते हैं उन्हें एनिमा की आदत पड़ जाती है। उनकी आंतें कमजोर पड़ जाती हैं। एक दो दिन एनिमा का प्रयोग करना लाभप्रद ही होता है।

कब्ज दूर करने के उपाय :-

साधारण कब्ज तो फलाहार अल्पाहार से ही दूर करना अच्छा है। जुलाब की जगह, अमरूद, बेल, पपीता, पके आम सेव, हरी पत्ती के साग खाना अच्छा है इससे शौच साफ हो जाता है। दस पन्द्रह दिन खाने से कोई हानि नहीं होती, बड़ा ही लाभ होता है। पेट भर खा सकते हैं। गाजर कब्ज को दूर करने के लिये रामबाण है। पुराना से पुराना मल गाजर निकाल देती है। पर उसका क्रम नीचे बताये गये अनुसार चलाना चाहिये।

(१) प्रातःकाल सूर्योदय के एक घन्टे प्रथम उठ जाइये। हाथ मुंह धोकर मिट्टी से दाँत मांज कर, ताम्र या मिट्टी पात्र में रखा हुआ जल पियें। यदि शौच की हाजत न हो तो नगर के बाहर शुद्ध वायु में टहलने चले जाइये और वहीं शौच जायें। यदि शौच की हाजत हो तो शौच होकर २-३ मील टहलिये।

(२) जलपान में, गाय के दूध का मट्ठा, मुनक्का एक छटांक, रात के भीगे हुये बेल का शरबत, अमरूद, पपीता, अथवा अन्य कोई रसदार फल लें १० बजे भोजन करना हो तो केवल नीबू. शहद, पानी लें।

(३) दोपहर के भोजन में, चोकर समेत आटे की रोटी, साग छिलके समेत सलाद ऋतु फल खूब चबाकर खाइये।

(४) चार बजे शाम को फल, फलों का रस, सब्जी का सूप, बेल का शरबत कोई एक वस्तु लीजिये।

(५) शाम को ७ बजे दलिया, सब्जी फल लीजिये।

(६) पद्मासन से आध घन्टे नित्य बैठने से कब्ज में आशातीत सफलता मिलती है।

(७) चार आने भर गंगा की बालू पानी के साथ लेने से कब्ज दूर होता है।

(८) अंकुरित चना खूब चबाकर खाने से लाभ होता है।

(९) गेहूं का चोकर ५ तोला नित्य खाने से कब्ज दूर होता है।

(१०) सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, सूर्य नमस्कार, भुजङ्गासन, शलभासन और शवासन करने से लाभ होता है। किसी योगी से सीख कर करें।

(११) पेडू पर मिट्टी ३० मिनट के लिये रात को सोते समय या प्रातः काल टहलने के पहले या बाद में चढ़ाने से लाभ होता है।

नोट :—तीन चार माह तक उपर्युक्त नियमों का पालन करने से आशातीत लाभ होगा।

कब्ज में खाने योग्य पदार्थ

अनाज—

गेहूं, चना, बाजरा, मकई, ज्वार का आटा, हाथ चक्की का पिसा हो, चोकर समेत हो कुछ मोटा हो। रोटी बनाने के तीन घन्टे प्रथम गूँधकर रख दिया जाय। पत्ती वाले साग, पालक, बथुआ, चौलाई, मेथी को पीसकर उसके रस से आटे को गूँधे तो अच्छा है। गेहूं और चना को कच्चा १४ घन्टे भिगो दें, २४ घन्टे मोटे कपड़े में बांधकर टाँग दें, जब अंकुर निकल आवे तब खूब चबा-चबाकर खाना चाहिये। अंकुरित गेहूं का दलिया भी खाना अच्छा है।

पत्ती वाले साग की भाजी—

पालक, बथुआ, चौलाई, लाल साग, गाजर का पत्ता, मेथी, शलजम व सरसों के पत्ते, मूली, इनको काटने के पहले खूब अच्छी तरह धो लेना चाहिये। काटने के बाद धोने से पोषक तत्व कम हो जाते हैं। पकाकर केवल हल्का नमक, हल्दी जीरा डालकर खाना चाहिये। इनके पानी को नहीं फेंकना चाहिये।

साग—

लौकी, तुरई, नेनुआ, परवल, टिन्डा, गाजर, टमाटर, पत्ता गोभी, पपीता।

फल—

अमरूद, आम चूसने वाले, पपीता, ककड़ी, खीरा, खरबूजा, सेव, नासपाती, शरीफा, सन्तरा, मौसमी, आदि ताजे फल उपयुक्त हैं।

सूखे फल—

अंजीर, खुमानी, मुनक्का, किसमिश, खोपरा (गोलागिरी) खजूर बेल लेना ठीक हैं। खजूर को छोड़कर सभी मेवा १२ घन्टे पहले पानी में भिगोकर लेना चाहिये।

दाल—

मूंग की समूची दाल रात को भिगोकर खानी चाहिये।

मट्ठा—

गाय के दूध का पतला मट्ठा लेना अच्छा है, खट्टा न हो।

नोट—दाल और रोटी की मात्रा कम रहे। सब्जी और फल की मात्रा ७५ प्रतिशत भोजन में रहे। दूध और घी तो पूर्ण कब्ज ठीक होनें पर लेना चाहिये।

न खाने लायक पदार्थ—

चीनी, चीनी की बनी मिठाई, घी; तेल के बने पदार्थ, चोकर रहित मशीन का आटा, कन और माँड़ रहित चावल, मैदा के बनें विस्कुट आदि; चाय, लैमन, काफी, सोडा वाटर, भैंस का दूध घी, आलू, अरुई, कटहल, बैंगन, दही की लस्सी, केला, बीड़ी सिगरेट, तम्बाकू यह सब वस्तुएं न खायें।

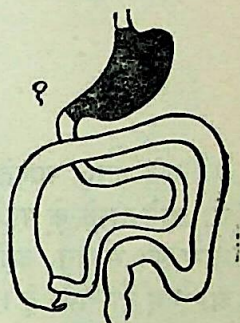
विशेष पदार्थ—

नीबू और नीबू जाति के जो भी फल हों वह सदा खाये जा सकते हैं। धनियाँ, पुदीना, अंगूर के पत्ते की चटनी हमेशा खा सकते हैं।

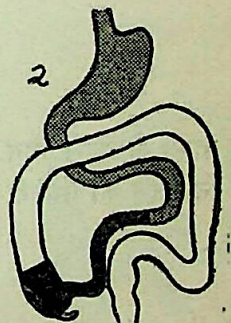
भोजन पाचन-मल निष्कासन की गति एवं उनकी विभिन्न दशायें

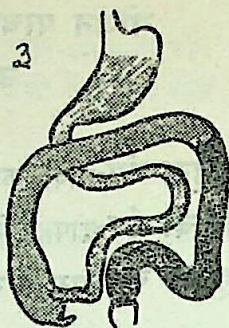
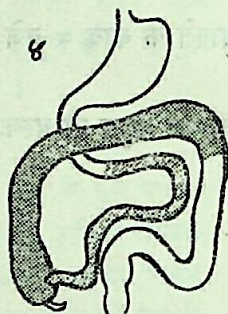
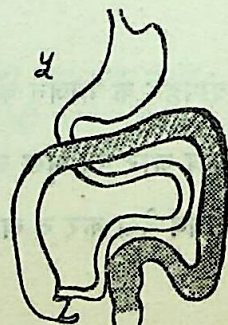
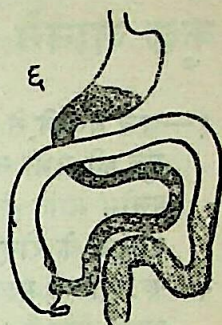
गहरा रंग-नाश्ते का सूचक है ।
बिन्दी रंग-दोपहर के भोजन का सूचक है ।
हल्का रंग-शाम के भोजन का सूचक है ।

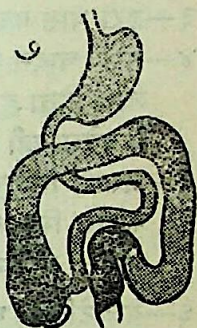
नाश्ते के बाद ८ बजे सुबह

नाश्ता बहुत ही हल्का करें ।

दोपहर के भोजन के बाद १ बजे दिन

खूब जोर की भूख लगे तभी खायें

समय देख कर न खायें ।

शाम के भोजन के बाद ६ बजे शाम, नाश्ते का और दोपहर का भोजन बड़ी आँत में पहुंच चुका है।

नाश्ते का मल निकलने की दशा में है।

१० बजे रात, नाश्ते का भोजन रात को सोने जाने के पहले निकल गया है। शाम का भोजन बड़ी आँत में आना आरम्भ हो गया है।

नाश्ते के पहले दिन दोपहर का भोजन निकलने की तैयारी में है।

नाश्ते के बाद, पहले दिन शाम का भोजन निकलने की तैयारी में है।

एक दिनी कब्ज

भोजन पाचन ठीक से न होने तथा मल का निष्कासन ठीक से न होने के कारण कब्ज हो जाता है।

कब्ज से आँतों की दुर्दशा

कब्ज रहने पर आँतों की बहुत ही बुरी दशा हो जाती है। इससे अनेक रोगों की उत्पत्ति हो जाती है। अतः कब्ज होने पर फौरन कब्ज दूर करें। इसका इलाज पीछे देंखे।

कुछ जानने योग्य बातें)८(

१—शंख बजाने से फेफड़े फूलते हैं, प्राणायाम भी हो जाता है मुंह की सभी नाड़ियों में तनाव आता है। हार्ट, जिगर, क्लोम आदि यंत्र सबल होते हैं। स्वांस और टी० बी० टांसिल के रोग नहीं होते हैं।

२—रूद्राक्ष की माला पहिनने से हार्ट और चेचक के रोगों में लाभ होता है।

३—हरी घास पर नंगे पैर टहलने से आँखों की रोशनी बढ़ती है

४—सफेद चन्दन और शुद्ध केसर लगाने से आंखों के रोगों में लाभ होता है। चन्दन की सुगन्ध से दूषित कीटाणु शरीर में प्रवेश नहीं करते हैं। मोतियाविन्द नहीं होता है।

५—असली सिन्दूर (डेले वाला) गाय के घी में एवं नारियल के तैल मिलाकर महिलाऐं बिन्दी लगावें या मांग में सिन्दूर भरें तो मोतियाबिन्द न होगा।

६—वेजीटेबिल घी खाने से आँखों की रोशनी कम होती है। मशीन का आटा, चावल और वेजीटेविल घी खाने से मोतियाविन्द की शिकायत हो जाती है।

७—रबड़ की चप्पल पहिनने से आँखों की रोशनी कम होती है एक्जिमा भी हो जाता है।

८—खड़ाऊँ पहिनने से वीर्य दोष नष्ट होते हैं।

९—कुशा या शुद्ध मृगचर्म में बैठने से बवासीर में लाभ होता है

१०—शौच में सदा ठंडा पानी ले जाना चाहिये, गरम पानी हानिकर होता है। पेचिस और बवासीर, कांच निकलती हो उसमें ठंडा पानी लाभदायक है।

११—सिर पर कभी गरम पानी न डालें।

१२—गाय के दूध घी खानें से चेचक नहीं होती है।

१३—गाय के गोबर के कन्डे पाथनें से महिलाओं को टी० बी० नहीं होती है।

१४—गाय के दूध में एटामिक रेडिएशन से रक्षा करनें की अद्भुत शक्ति है। अगर गाय के घी को आग पर डाला जाय, जिसे भारत में हवन करना कहते हैं, वायु मण्डल में एटामिक रेडिएशन का प्रभाव बहुत कम हो जायगा।

मकान के ऊपर गाय के गोबर से यदि लीप दिया जाय तो मकान के अन्दर रेडिएशन का घुसना बहुत कम हो जायगा।

१५—श्रावण मांस में मेंहदी की हरी पत्ती को पीसकर हाथ और पैर में महिलायें लगावे तो प्रसूत का रोग नहीं होगा।

१६—बाल्यवस्था में दाहिने कान के ऊपर की नश में छेद कराकर बाली पहिननें से हार्निया से रक्षा होती है।

१७—शुद्ध सोनें के जेवर पहिननें से कैन्सर से रक्षा होती है।

१८—बायें हाथ की अनामिका अंगुली में तावें की अंगूठी पहिननें से बवासीर से रक्षा होती है।

१९—ताँवा और कुशा पानी में डालनें से पानी शुद्ध होता है।

२०—गरम दूध, चाय आदि का प्रयोग तावें में न करें, जहर हो जाता है।

२१—भोजन के साथ ५ पत्ती तुलसी के खानें से मलेरिया से रक्षा होती है।

२२—पैर गरम, पेट नरम, सिर को ठन्डा रखें।

२३—रात्रि के अन्त में जल, भोजन के अन्त में मट्ठा, और दिन के अन्त में दूध पीना चाहिये।

२४—गर्भावस्था में या दूध पिलानें वाली महिलाओं को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिये।

२५—मैथुन करके तुरन्त बच्चे को दूध पिलाने से सूखा रोग हो जाता है।

२६—मासिक धर्म में नारी को ठन्डे से बचाना चाहिये। नीचे कम्बल विछाकर सोना चाहिये।

२७—मैथुन के पहले सरसों का तैल, शुद्ध शहद, फिटकरी ठंडा पानी, लगा लेने से गर्भ नहीं टिकता है। बाद में गरम पानी का डूस लेना अच्छा है। पेशाब करने से भी गर्भ नहीं रहता है।

२८—चक्की चलाने वाली महिलाओं को मासिक धर्म की शिकायत नहीं होती है।

२९—दक्षिण की ओर पैर करके सोने से हार्ट में बुरा असर पड़ता है। पूर्व या उत्तर की ओर पैर करें। मृत्यु के समय पैर दक्षिण की ओर कर देने से शरीर जल्दी छूटता है।

३०—मकान का दरवाजा, चूल्हा, दक्षिण की ओर न करें।

३१—भोजन, पूर्व या उत्तर की ओर मुँह करके किया करें।

३२—स्नान और भोजन लकड़ी की चौकी पर करें। स्नान के बाद खड़ाऊँ पहनिये।

३३—तखत पर सोने से मेरू दंड सीधा रहता है स्वास्थ्य के लिये लाभकारी है।

३४—अत्यन्त हर्ष शोक के अवसर पर भोजन न करें। स्वास्थ्य के लिये हानिकर है।

३४—ग्रहण को देखने से आँखों को नुकसान पहुंचता है।

भोजन द्वारा स्वास्थ्य

तृतीय खण्ड

प्राकृतिक पौष्टिक भोजन बनाने का ज्ञान

भोजन बनानेकीप्राकृतिककलासीखें)१(

भोजन बनानें में जो प्राकृतिक भूलें हैं यदि उनका प्राकृतिक तरीके से सुधार हो जाय तो मेरा विश्वास है कि मानव समाज स्वस्थ्य रह सकता है। भोजन बनाने के पदार्थ, भोजन बनानें की कला और भोजन करने करानें की जो पुरानी आदतें हैं वह इतनी गलत हैं जब तक आप प्राकृतिक चिकित्सा का साहित्य न पढ़ें तथा किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में रह कर स्वयं अनुभव न करें तब तक आपको अपनी भूल का ज्ञान ही न होगा। जब तक भूल का ज्ञान न होगा तब तक आप सुधार करनें की बात नहीं सोच सकते हैं। इसलिये यदि आप अपनें परिवार को सुखी और स्वस्थ बनाना चाहते हैं तो मैं आपको शुभ सम्मत्ति देता हूँ कि आप कुछ समय निकालकर किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में एक माह रहें वहाँ पर प्राकृतिक तरीके से भोजन बनाने की कला का ज्ञान प्राप्त करें, जितने दिन वहां रहें उतने दिन उसी प्रकार के भोजन करने का अभ्यास करें। इससे आपको आर्थिक शारीरिक, मानसिक लाभ होंगे।

अपने घर पर एक छोटा सा प्राकृतिक चिकित्सा का पुस्तकालय बनावें, कुछ उपचार के सामान भी रखें। साधारण तौर पर आप एनिमा, मिट्टी पट्टी, कटिस्नान, धूपस्नान, लपेट का ज्ञान प्राप्त कर लें। इतना करने पर आप देखेंगे कि आप दवा डाक्टर से बचे रहेंगे।

इस पुस्तक में मैंने जो कुछ लिखने का प्रयास किया है वह अनुभव और प्रयोग के आधार पर ही लिखा है। भोजन बनानें, करनें, तथा, खाद्य पदार्थों के सम्बन्ध में इस बात का ध्यान रखा गया है कि वर्तमान प्रणाली में जो प्रथायें चल रही हैं उनमें थोड़ा सुधार यदि कर दिया जाय तो मानव का बड़ा उपकार होगा।

दवा की जरूरत क्यों पड़ती है)२(

भोजन बनाने की जो प्रचलित प्रथायें हजारों वर्ष से चली आ रही हैं उनमें यदि विज्ञान से खोज की जाय तो शरीर संरक्षण के लिये जो पोषक तत्व मिलने चाहिये उनका अभाव रहता हैं जब शरीर में पोषक तत्वों का अधिक अभाव हो जाता है उस समय शरीर विकार युक्त हो जाता है। विकार युक्त शरीर में रोगों की उत्पत्ति होती है। शरीर से विकार को निकालने का काम जब प्रकृति करती है उससे जो कष्ट होता है उसे मानव सहन नहीं कर पाता है। प्रकृति के इस कष्ट को शीघ्र दूर करने के लिये व्याकुल हो जाता है और दवाओं का सहारा लेता है। दवाइयाँ थोड़ी देर के लिये पोषक तत्व देती हैं जिनका अभाव भोजन करते समय होता है। पोषक तत्वों के मिलने से दवा से जो लाभ होता है वह तभी तक रहता है जब तक आप दवा लेते हैं। दवा बन्द की वैसे ही फिर रोग आया। ऐसे लाखों रोगी हैं जो बरावर दवा खाते रहते हैं फिर भी उनका रोग नहीं जाता। इसका मूल कारण यह है कि मनुष्य जो भोजन करता है वह पोषक तत्व से रहित करता है। आप स्वयं विचार करें कि दवा रोज खाना पसन्द करेंगे कि प्राकृतिक तरीके से वनाया हुआ भोजन। यदि आप प्राकृतिक तरीके से नित्य भोजन करने का अभ्यास कर लें तो फिर दवा लेने की जरूरत ही नहीं है।

बहुत से लोगों की यह गलत धारणा बन गई है कि प्राकृतिक भोजन में स्वाद नहीं रहता है। स्वाद तो जीभ की आदत खराब होने के कारण नहीं आता है। मैं अपने अनुभवों के आधार पर कह रहा हूं कि जिन्होंने एक बार भी प्राकृतिक

भोजन का अभ्यास किया है उन्हें इसी में स्वाद आता है। मिर्च मसाले आदि के भोजन उन्हें उसी प्रकार खराब लगते हैं जैसे मिर्च मसाला खाने वालों को प्राकृतिक भोजन बे स्वाद लगता है। यह जीभ के अभ्यास पर है तथा भूख पर निर्भर है। जब जोर की भूख लगती है तब बिना नमक मिर्च मसाले का भी भोजन अच्छा लगता है। इसलिये यह कहना है कि प्राकृतिक भोजन में स्वाद नहीं है यह गलत धारणा है। हम अपनी गलत आदतों को बदलना नहीं चाहते केवल प्राकृतिक चिकित्सा और प्राकृतिक भोजन को दोष देते हैं। मेरा अनुभव है कि प्राकृतिक भोजन में स्वाद और स्वास्थ्य दोनों मिलेंगे। गलत भोजन में केवल स्वाद ही मिलेगा, स्वास्थ्य नहीं। स्वास्थ के लिये डाक्टरों के पास जाना पड़ेगा। डाक्टर के पास दवा मिलती है स्वास्थ्य नहीं मिलता है।

किसी डाक्टर से आप पूछे कि आपकी दवा में क्या है। डाक्टर बतायेगा कि हमारी दवा में फोरस, सलफर, कैलशियम बी० ए० सी० विटामिन आदि है। अब आप विचार करें कि इन पोषक तत्वों की शरीर में कमी क्यों हुई। पोषक तत्वों की कमी का कारण है कि हमारे भोजन के जो पदार्थ हैं वह पोषक तत्वों से रहित हैं। आटा से चोकर निकालने से चावल से कम और माँड निकालने से बी० विटामिन की कमी हो जाती है। सब्जी से छिलका निकालने से ए० विटामिन की कमी होती है। दानेदार चीनी खाने से कैलशियम की कमी होती है। धूप का सेवन न करने से डी० विटामिन की कमी होती है। टमाटर को आग पर पका कर खाने से सी० विटामिन की कमी होती है। यदि भोजन में इस बात का ध्यान रखा जाये कि खाद्य पदार्थ के पोषक तत्व नष्ट न होने पावे तो आपको दवा की जरूरत नहीं रहेगी। इसलिये भोजन बनाने का ज्ञान प्रत्येक परिवार में प्राकृतिक तरीके से होना चाहिये।

मनुष्य का मुख्य भोजन)३(

शहर के निवासी अधिकतर गेहूँ की रोटी खाते हैं। कभी-कभी शौक से, बाजरा, ज्वार, चने की रोटी खाना पसन्द करते हैं। गाँव के लोगों को गेहूँ कम मिलता है मोटा अनाज ही खाते हैं।

भारतवर्ष में अनादि काल से खेती करने का तरीका प्राकृतिक ही रहा है। कृषि के साथ गो पालन की प्रथा भारत वर्ष की बहुत पुरानी रही है। भारतवासी यदि पृथ्वी माता कहते हैं तो गौ माता भी कहते हैं। इन दो माताओं का आपस में कितना गहरा सम्बन्ध है। श्री भगवान कृष्ण ने गौ पालन के कार्य को ही लेकर एक व्यापक आन्दोलन माखन चोरी के रूप में प्रारम्भ किया था। किसी ने कहा है कि मनुष्य गो वंश के बिना नहीं रह सकता, गौ मनुष्य के बिना भी रह सकती है। गाय के गोवर से जो अनाज उत्पन्न होता है वही स्वास्थ्य के लिये उपयोगी होता है। आज कल कृषि में जिन रसायनिक खादों का प्रयोग अधिक अन्नोत्पादन की दृष्टि से किया जा रहा है यह रसायनिक खादों का उत्पन्न किया अनाज स्वास्थ्य के लिये स्वास्थ्यप्रद नहीं होता है। अमेरिका से आया हुआ गेहूँ, चावल खाने में वह स्वाद नहीं देता है जो गाय के गोबर से उत्पादन अनाज से होता है।

अनादि काल से भारत वर्ष की जनता गोबर की खाद के कारण बेकार नहीं हुई है। रसायनिक खादों के प्रयोग से जमीन की उर्वरा शक्ति दिनों दिन क्षीण होती जा रही है। इस लिये कृषि के साथ गौ पालन के कार्य को जोड़ना चाहिये। तभी गेहूँ आदि अनाज स्वास्थ्य के लिये स्वास्थ्यप्रद मिल

सकते हैं। इस वैज्ञानिक युग में शुद्ध खाद्य पदार्थों का मिलना कठिन हो गया है। धनी बनने की आसक्ति ने खाद्य पदार्थों को बिगाड़ दिया है। धन पैदा करने के पीछे मानव इतना अंधा हो गया है कि जीवन के अमूल्य स्वास्थ्य रूपी धन को खो रहा है। स्वास्थ्य रूपी धन के चले जाने पर धन के रहने पर भी सुख नहीं रहता है।

भारत में मनुष्य का सबसे प्रधान भोजन रोटी चावल दाल है। सब्जी और फलों की गिनती भोजन में नहीं है। घी दूध, केवल ताकत के लिये खाना है। इस प्रकार की विचार धाराओं में सत्य नहीं दिखता है। रोटी बनाने की जो प्रचलित प्रथायें चल रही हैं उनमें प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त के अनुसार शिक्षण की आवश्यकता है।

हाथ चक्की का ग्राटा)४(

भारत वर्ष में घर-घर में चक्की चलान की पुरानी प्रथा थी। जब घर में चक्की चलती थी उस समय लोग बहुत कम बीमार पड़ते थे। जब से मशीन से ग्रनाज पिसने लगा तब से रोगों की वृद्धि हो गई।

बुद्धिमान वैज्ञानिकों ने इस बात को स्वीकार किया हैं कि जब तक हाथ चक्की का ग्राटा ग्रौर हाथ कुटा चावल का प्रयोग नित्य के खाद्य पदार्थों में न किया जायगा तब तक स्वास्थ्य को उन्नति करने वाला भोजन नहीं मिलेगा।

यदि परिवार के सभी स्त्री पुरुष १०-१५ मिनट ग्राटा चक्की चलाने का दैनिक नियम बना लें तो नित्य शुद्ध ताजा ग्राटा रोटी के लिये मिल सकता है। "जो खाये वह पीसे जो पीसे वह खाये" यह सिद्धान्त परिवार में चलाना चाहिये। चक्की चलाना जीवन विज्ञान है शुद्ध ग्राटा भी मिलता है ग्रौर सारे शरीर की कसरत भी होती है।

महिलाग्रों के लिये चक्की चलाना, दही, विलोना, धान कूटना एक विज्ञान है। वर्तमान समय में महिलाग्रों का श्रम रहित जीवन रोगों की उत्पत्ति का कारण है। गाँव में रहने वाली महिलाग्रों को रोग कम होते हैं शहरों में ग्रधिकतर महिलायें रोगी रहती हैं।

चक्की के चलाने से महिलाग्रों के गर्भाशय में व्यायाम होता है। जो नारियां बराबर ग्राटा चक्की चलाने का ग्रभ्यास रखती हैं उनकी सन्तान स्वस्थ उत्पन्न होती है। ग्राप स्वयं

विचार करें कि मानव शरीर ९ महीने मां के गर्भ में रहता है। यदि गर्भाशय ही खराब हो माँ का ही स्वास्थ्य खराब हो तो ९ महीने जिस बच्चे के शरीर का निर्माण गर्भाशय में होता है वह कैसे स्वस्थ रह सकेगा। बच्चों के स्वास्थ्य के लिये तथा परिवार के स्वास्थ्य के लिये एवं अपने को भी सदा स्वस्थ रखने के लिये चक्की चलाना आवश्यक है।

परिवार के प्रत्येक व्यक्ति नित्य नियम के अनुसार यदि १५ मिनट चक्की चलावें, आधा किलो अनाज नित्य तयार कर लें, इससे शुद्ध ताजा आटा तो मिलेगा ही, साथ ही शारीरिक व्यायाम भी हो जायगा। कब्ज जो सभी रोगों की जड़ है वह कभी नहीं होगा।

श्री वद्रीप्रसाद जी गुप्त एव श्री रणवीर सिंह जी, उरई निवासी स्वयं नित्य चक्की चलाते हैं। कब्ज और एग्जिमा जैसे भयंकर रोगों से छुटकारा हो गया।

मशीन के आटे के पोषक तत्व अधिकाँशतः नष्ट होते हैं। आप देखेगें कि मशीन का आटा कितना गरम हो जाता है। हाथ चक्की का आटा गरम नहीं होता है। मशीन का आटा एक दिन का १५-२० दिन तक खाते रहते हैं हाथ चक्की का नित्य ताजा आटा मिलता है। जहाँ चक्की चलाने में नित्य थोड़ा परिश्रम पड़ता है इससे सब से बड़ा लाभ यह होता है कि हम रोगों के शिकार नहीं होते हैं दवा और डाक्टरों के खर्च की बचत होती है।

महापुरुषों की सम्मत्ति

मेरी आप से प्रार्थना है कि मिलों के स्थापित होने पर भी अनाज घर पर ही पीसेगें। आप यह कह सकते हैं कि मिल आपका आटा दो पैसे में पीसेगी। परन्तु दो पैसे रोज की बचत एक साल में १२) की होती है। यदि आपके गाँव में

२५० परिवार हैं तो यह बचत तीन हजार रु० साल की होगी। हाथ चक्की के न चलाने से परिवार के लोग आलसी बनेगें, मशीन का पिसा आटा खाने से रोग उत्पन्न होगा।

—महात्मा गाँधी

बीस हजार की आबादी वाले गाँव में यदि प्रति व्यक्ति आध सेर अनाज को जोड़ा जाय तो एक वर्ष में नब्बे हजार मन अनाज खर्च होगा। यदि १) मन पिसाई जोड़ी जाय तो गाँव से केवल पिसाई में ९००००) रु० प्रति वर्ष बाहर चला जायगा। मशीन में अनाज पिसाने से प्रति मन आधा सेर मन अनाज बर्बाद हो जाता है। जो एक वर्ष में ११२५ मन होता है। भारत वर्ष जैसे गरीब देश में जहाँ दूसरे देशों से अनाज आता हो वहाँ इस प्रकार अनाज की बचत की जा सकती है। हाथ चक्की के आटे की रोटी और हाथ कुटा चावल खाने से देश की गरीबी मिटेगी और लोगों का स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा। स्वास्थ्य ठीक होने से देश का उत्पादन भी बढ़ेगा और धन की बचत भी होगी।

गरीबों की मदद करने का तरीका

यदि आप स्वयं चक्की चलाने में असमर्थता का अनुभव करते हों तो बेकार रहने वाली महिलाओं को, विधवाओं को एक चक्की मंगा कर दीजिये और उनसे अपना अनाज पिसवाइये। इस तरह आप को शुद्ध ताजा आटा मिल जायगा और बेकार रहने वाली महिलाओं को रोजी मिलेगी।

एक महिला यदि एक घंटे में तीन सेर अनाज हाथ चक्की से पीस लेती है तो ६ घंटे में १८ सेर अनाज पीस सकती है। यदि दो आने सेर की पिसाई धनी लोग दे दें तो एक दिन में कम से कम २) कमा लेगी। गरीबों की सहायता करने का यह अच्छा तरीका है।

असली तत्व चोकर)५(

आटे को छान कर चोकर न निकालें

आटे को छाननें की जो प्रथा है वह गलत है। आटे को छान कर जो चोकर पशुओं को खिला दिया जाता है वह गलत आदत है अनाज के चोकर में ही अनाज के पोषक तत्व अधिक होते हैं। जिस प्रकार दूध को धीमी आँच में अधिक देर तक गरम करने पर दूध के ऊपर मलाई जम जाती है। उसी प्रकार सूर्य की गर्मी से अनाज पकता है अनाज के पोषक तत्व चोकर के रूप में अनाज के साथ रहते हैं। चोकर निकाल देनें से शरीर के लिये जो तत्व मिलनें चाहिये वह नहीं मिलते है। इस लिये आटे को छान कर चोकर को साफ करके चोकर उसी में फिर मिला देना चाहिये। या मोटी चलनी से आटा छानें। चोकर निकालनें से आटा भी कम हो जाता है। अनाज की कमी को दूर करनें के लिये, गरीब देश, परिवार को धनी बनानें के लिये और सदा स्वस्थ रहने के लिये आटे से चोकर को न निकालें यह मेरी प्रार्थना है।

चोकर क्यों न निकालें

अनाज के ऊपर जो छिलका प्रकृति नें दिया वह अनाज के तत्व की रक्षा करता है। जब तक अनाज में छिलका होता है तब तक अनाज को जमीन में बोनें से उसमें अंकुर निकल कर पौधा बन जाता है। एक से अनेक रूप धारण करता है। छिलका निकल जानें पर अनाज का जीवन तत्व ही नष्ट हो जाता है। छिलका निकला कोई अनाज बोनें पर उत्पन्न नहीं होगा। इसलिये जीवन तत्व के प्राप्त करने के लिये छिलका नहीं निकालना चाहिये।

प्रकृति माता ने अनाज के छिलके में, चावल के कन में ही पोषक तत्व (विटामिनों) को सुरक्षित रक्खा है। गेहूँ और चावल के कन में बी० विटामिन अधिक पाया जाता हैं वैज्ञानिकों ने बी कैम्पलैस की गोली का आविष्कार चावल के कन से किया है। जब हम छिलका को निकाल देते हैं तो भोजन में बी विटामिन की कमी हो जाती है। बी० विटामिन के अभाव में शरीर में अनेकों रोगों की उत्पत्ति होती है।

बी० विटामिन के अभाव में नीचे लिखे रोगों की उत्पत्ति होती है।

बी० विटामिन के अभाव में हृदय की धड़कन, स्वांस लेने में कठिनाई एवं दमा हो जाता है स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाता है। शिर दर्द, स्नायु में दुर्बलता, सुस्ती, अनिद्रा, स्मरण शक्ति का ह्रास, जल्दी थकावट आना, हार्ट का बढ़ना, त्वचा में खुरखुरापन, कब्ज हो जाना, पैरों की जलन, साइटिका, कम सुनाई देना, कान में आवाज होना शरीर में खाज होना, आंखों की रोशनी कम होना, मोतियाविन्द का होना, इसी प्रकार के अनेकों रोग शरीर में उत्पन्न होते हैं। यदि आप शरीर को स्वस्थ रखना चाहते हो तो अनाज को घर की आटा चक्की में पीसो, थोड़ा मोटा आटा पीसिये, चोकर को मत निकालिये। नित्य ताजे आटे की रोटी खाने से आपके शरीर को बी विटामिन मिलेगा और आप का परिवार सदा स्वस्थ रहेगा।

बी० विटामिन प्राप्त करने के खाद्य पदार्थ

सबसे अधिक बी० विटामिन अंकुरित गेहूँ में पाया जाता है। गेहूँ को पीस देने पर भी विटामिन कम हो जाते हैं। मशीन से गेहूँ पिसाने पर अधिक कम होते हैं। सोयाबीन,

जई, हरी मटर की फली, गेहूँ का चोकर कन समेत चावल, शलजम, फूल गोभी, पालक, किसमिश, पात गोभी, गाजर, मूली, दूध, सेव, खजूर, जामुन, खीरा, लौकी, नाशपाती, टमाटर, तिल, मूंगफली, बादाम, आदि खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। इन खाद्य पदार्थों का उपयोग अधिक से अधिक प्राकृतिक तरीके से करना चाहिये तभी आप को बी० विटामिन मिल सकेगा।

बी० विटामिन के लिये चोकर चावल के मांड का प्रयोग करें।

जब शरीर में बी० विटामिन की कमी हो जाय, तो बी० कैम्पलस की गोली न खायें। गेहूँ के चोकर, तथा हाथ कुटे चावल के मांड का प्रयोग कीजिये।

गेहूँ के चोकर की प्रयोग विधि

गेहूँ के चोकर को लाकर उसे साफ कर लें। चोकर अधिक दिनों का न हो। केवल गेहूँ का ही हो अन्य किसी अनाज का चोकर मिला न हो। चोकर में आटा भी न हो। धूप में अच्छी तरह सुखा लेगें।

(१) उबलती हुई सब्जो में ५० ग्राम चोकर डाल दीजिये, सब्जी में बी० विटामिन आ जायगा।

(२) एक किलो आटे में ५० ग्राम चोकर मिलाकर रोटी बनाकर खाइये।

(३) चोकर को थोड़ा गाय के घी में भून कर रख लें। २५ ग्राम चोकर गरम पानी में डाल कर उबालें, मीठा करने के लिये गुड़, किसमिश, छोहारा, डालकर खाइये।

(४) चोकर ५० ग्राम लौकी या गाजर ५०० ग्राम दूध ५००

ग्राम, गुड़ ५० ग्राम आग पर पका कर खीर बनाकर खायें। आंव पेचिस के रोगियों को नहीं खानी चाहिये।

(५) २५ ग्राम चोकर ५०० ग्राम पानी तुलसी के पत्ते ११, दाख ११ सबको अच्छी तरह पकाकर कपड़े से छान कर पियें। काफी की तरह स्वादिष्ट लगती है। हल्का नमक, शहद भी मिला सकते हैं।

(६) हाथ कुटे चावल या पूर्ण चावल के माड को दाल के साथ मिला कर खायें।

(७) माँड़ के साथ रोटी, सब्जी मिलाकर खाने सी बी० विटामिन मिलता है।

(८) गेहूँ के अंकुर को अलग करके नित्य एक तोला खानें से बी० विटामिन की पूर्ति होती है।

(९) अंकुरित गेहूँ को सिल पर महीन पीस लें उसमें आटा मिलाकर रोटी खायें। केवल अंकुरित गेहूँ पानी में घोलकर शहद डालकर पी सकते हैं।

(१०) अंकुरित गेहूँ को खूब चबाकर खाइये।

(११) पूर्ण चावल को धीमी आँच में पका कर खाइये।

स्वास्थ्यप्रद एवं पौष्टिक दलिया)६(

इस पौष्टिक आहार का नाम सभी जानते हैं शायद ही कोई घर ऐसा हो जो इसके नाम से परिचित न हो। परन्तु इसमें क्या-क्या गुण हैं एवं इसका प्रयोग हम अपने नित्य के भोजन में कैसे कर सकते हैं, यह बहुत ही कम घर जानते हैं।

प्रकृति ने हमारे शरीर पोषण के लिये जो भी खाद्य वस्तुएँ बनायी हैं वह सभी परिपक्व हैं परन्तु फिर भी हम अनेक खाद्य पदार्थों को भूल कर, सिझाकर एवं पका कर खाते हैं। पुराने समय में जब पकाने की प्रथा नहीं थी तब उस वस्तु को उसी रूप में ग्रहण किया जाता था जिससे उस वस्तु के खोज करने में परिश्रम भी कम करना पड़ता था और शरीर को पोषक शक्ति भी अधिक मिलती थी और तब शायद ही कोई बीमार पड़ता हो फिर भी वर्तमान समय में भोजन बनाने एवं भोजन करने की प्रथाओं में थोड़ा सा परिवर्तन कर लिया गया तो उस वस्तु से पोषण भी अधिक प्राप्त होगा और पैसे की भी बचत होगी जैसे हम गेहूँ को ही ले लें। गेहूँ का प्रयोग हमारे देश में कई प्रकार से किया जाता है परन्तु इसका सबसे सरल तरीका दलिया बनाकर खाने से उसका पोषक अधिक मिलता है एवं स्वाद और स्वास्थ्य की दृष्टि से अति उत्तम खाद्य है।

दलिया खाने से लाभ :—

दलिया में अनाज के सभी तत्व मौजूद रहते हैं। बी० विटामिन भरपूर रहता है। पचने में हल्का होता है। शौच साफ लाता है। कफ कम बनता है। दमा, खाँसी में कुछ दिनों तक केवल दलिया सब्जी फल खाकर रहने से अत्यन्त लाभ होता

है। अपने दैनिक भोजन में चावल की जगह दलिया खाना उत्तम है।

दलिया के प्रकार :—

दलिया एक दलीय सभी अनाजों का जैसे गेहूं का दलिया जौ का दलिया, ज्वार का दलिया, मक्का का दलिया बनाया जा सकता है। विभिन्न प्रकार की दलिया बनाने की विधि नीचे दी जा रही है।

गेहूं का दलिया :—

गेहूं को साफ करके पानी में धोकर धूप में सूखा लें। सूख जाने पर हाथ चक्की से दलकर ४-५ टुकड़े कर लें। ४-५ टुकड़े से अधिक न हों एवं महीन न करें। यदि महीन हो जाय तो आटे की चलनीं से छानकर आटा एवं बड़े २ टुकड़े (दलिया) अलग कर लें। आटे को रोटी के रूप में एवं बड़े २ टुकड़ों को दलिया के रूप में प्रयोग में लायें।

अंकुरित गेहूं का दलिया :—

गेहूं को १२ घन्टे पानी में भिगोकर, भीगे हुये गेहूं को एक कपड़े में बाँधकर १२ घन्टे रख दें। उसमें अंकुर निकल आने पर कपड़े के ऊपर बिछा कर धूप में सुखा कर, सूख जानें पर हाथ आटा चक्की में उपर्युक्त बताई विधि से दलकर दलिया तैयार कर लें। दमा के रोग में विशेष कर लाभकारी है।

सावधानी :—

गेहूं को अंकुरित करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखें कि गेहूं में बदबू न आनें पाये यह तभी होगा जब गेहूं को बराबर धूप में रखा जाय। बरसात के दिनों में गेहूं खराब हो जाता है। अतः गेहूं को धूप दिखाते रहना चाहिये। एक बार का तैयार किया गया दलिया एक सप्ताह के अन्दर ही उपयोग

में लाइये। अधिक समय तक रहने पर उसके पोषक तत्व कम हो जाते हैं।

विशेष लाभप्रद :—

दमा, मासिक धर्म की कमी या ज्यादा में, गर्भपात् या सन्तान न होने पर, हार्ट की शिकायत होने पर, दलिया के साथ पालक पत्ती दलिया बन जाने के बाद कच्ची महोन काट कर मिला लें।

१—कलशियम की कमी होने पर १० ग्राम काला तिल, कूट कर किसमिश मिलाकर खायें।

२—कमजोर बच्चों को दलिया में गाय का दूध, छोहारा, गोलागिरी, दो बादाम, किसमिश मिलाकर खिलावें।

३—जिनकी आंतें कमजोर हों उन्हें दही मट्ठा के साथ खाना चाहिये।

४—मधुमेह के रोगी को जौ का दलिया मठ्ठा के साथ खाना विशेष लाभदायक है।

जौ का दलिया :—

जौ को २४ घन्टे पानी में भिगो दीजिये। जब पानी सूख जाय तब ओखली में मूसल द्वारा उसकी भूसी निकाल कर धूप में सुखा कर हाथ चक्की में दलकर दलिया तैयार कर लें। इसी प्रकार मक्का ज्वार को साफ करके चक्की में दलकर दलिया तैयार किया जा सकता है।

दलिया पकाने की विधि :—

बटलोई में जब पानी खौलने लगे तब दलिया डालें, ऊपर से किसी बर्तन द्वारा ढक दें ताकि भाप न निकले। पानी उतना ही डालें जितना कि पकते २ पानी उसमें सोख जाय। जब अच्छी तरह पक जाय तब १५ मिनट नीचे उतार कर रख दें। ठंडा हो जाने पर सब्जी मिलाकर खायें।

विशेष सावधानी :—

दलिया को घी, तेल में, भाँड़ में, भूँजना या सादा भूजना ठीक नहीं है इससे उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

दलिया में घी दूध का प्रयोग वही लोग करें जो स्वस्थ हों अथवा निरोग हो जाने पर थोड़ा प्रयोग कर सकते हैं। पानी में पक जाने के बाद ही घी, मक्खन, दूध, मिलावें। दानेदार चीनी का प्रयोग बिल्कुल न करें तभी प्राकृतिक लाभ मिलेगा। यदि दलिया बाहर ले जाना हो तो थोड़ा सा घी डाल कर हल्की आग में भून लें। अधिक भूँजनें से या भाँड़ में भूँजनें से दलिया के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

अधिक गीला दलिया न बनावें इससे चबाने में परेशानी होती है एवं मुँह की लार नही मिल पाती जिससे पचने में भारी होता है।

जौ का दलिया, मधुमेह, टी० बी० हार्ट, कमजोर बच्चों के लिये उपयोगी हैं। मधुमेह के रोगी, मट्ठा, दही, टमाटर के साथ खायें।

ज्वार का दलिया :–

ज्वार को चक्की में दलें एक दाने के दो तीन टुकड़े हों, गरम पानी में उबालें। दूध के साथ भी उबाल सकते हैं। गुड़ मेवा आदि भी डालकर खा सकते हैं। इसमें पौष्टिकता कम होती है। रोगियों को नहीं खाना चाहिये। इसी प्रकार मक्का का दलिया बनाया जा सकता है।

पौष्टिक दलिया बनाना :—

गेहूं का दलिया	२५० ग्राम	पपीता	२०० ग्राम
खजूर	५ ग्राम	सोयाबीन का आटा	१०० ग्राम

गोलागिरी	१० ग्राम	बादाम	५ ग्राम
किसमिस	२० ग्राम	पिस्ता	५ ग्राम
छोहारा	२० ग्राम	देशी खांड़	१०० ग्राम
इलायची बड़ी	५ दाना	या शहद	
केला पका	२	या गुड़	

बनाने की विधि :—

५०० ग्राम खौलते पानी में दलिया डालें जब दलिया पक जाये तो इलायची और शहद को छोड़कर सब वस्तुएं महीन काट कर डाल दें। २० मिनट पकाने के बाद १५ मिनट तक ढक कर रखिये। उसके बाद इलायची पीसकर डालें, बाद में शहद या देशी शक्कर या गुड़ मिलाकर प्रयोग में लायें।

इसे थोड़ी मात्रा में खूब चबाकर स्वस्थ व्यक्तियों को ही खाना चाहिये। रोगी के लिये यह हानिकर है।

स्वास्थ्यप्रद दलिया :—

सादा या अंकुरित गेहूं का दलिया	२५० ग्राम
पालक की पत्ती	२५० ग्राम
गाजर	१०० ग्राम
टमाटर	१०० ग्राम
लौकी	५० ग्राम
किसमिश	१० ग्राम
केला	१

नमक, अदरख, हरा धनियाँ, हरी मिर्च, अपनी इच्छानुसार मिला लें।

जिन्हें कब्ज की शिकायत रहती हो उनके लिये यह दलिया लाभकारी है। दमा के रोगी को अंकुरित गेहूं का दलिया विशेष लाभकारी है।

दलिया की पौष्टिक खीर :—

गेहूं का दलिया	२५० ग्राम	मखाना	१०० ग्राम
गाय का दूध	१ किलो	बादाम	१० ग्राम
गोलागरी	१० ग्राम	पिस्ता	५ ग्राम
मूँगफली	२५ ग्राम	इलायची बड़ी	५ दाना
किसमिश	१०० ग्राम	गुलाब जल	१० ग्राम
गुड़	१०० ग्राम	शहद	१०० ग्राम

बनाने की विधि :—

५०० ग्राम पानी में दलिया पकायें जब दलिया अधपका रह जाय तो दूध डाल दें। इसके बाद इलायची, बादाम, पिस्ता गुलाब जल, शहद को छोड़कर सभी चीजें काट कर डाल दें। जब खूब पक जाय तो १५ मिनट पश्चात् ठंडा हो जाने पर इलायची पीसकर, बादाम और पिस्ता काट कर डाल दें। उसके पश्चात् शहद एवं गुलाब जल डाल कर मिला कर के प्रयोग में लायें।

विशेष गुण :—

यह खीर बहुत ही स्वादिष्ट एवं पौष्टिक होती है परन्तु थोड़ी मात्रा में ही उपयोग करें।

रोगी के लिये स्वस्थप्रद दलिया :—

गेहूं का दलिया ५० ग्राम, पानी २५० ग्राम, गाजर १०० ग्राम, टमाटर ५० ग्राम, नीबू आधा अदरख, हरा धनियाँ पकने के बाद खायें।

अंकुरित गेहूं का दलिया ५० ग्राम, पालक, १०० ग्राम, टमाटर ५० ग्राम, नीबू, अदरख, हरा धनिया, पकने के बाद डाल कर खायें।

गेहूं का दलिया ५० ग्राम, पानी २५० ग्राम, बन्दगोभी १०० ग्राम, लौकी २५ ग्राम, पक जाने पर २५ ग्राम टमाटर नीबू, अदरख, हरा धनियाँ, मिला कर खायें।

जौ का दलिया ५० ग्राम, पानी १०० ग्राम, पक जानें पर १०० ग्राम दही मिलाकर खायें। नीबू, टमाटर, अदरख भी मिला सकते हैं। सुगर के रोगी के लिये अत्यन्त लाभकारी है।

विटामिन युक्त दलिया :—

अंकुरित गेहूं का दलिया १०० ग्राम, गेहूं के आटे का चोकर २५ ग्राम, पालक १०० ग्राम, गाजर ५० ग्राम, बन्द गोभी ५० ग्राम, काला तिल १० ग्राम, मूंगफली १० ग्राम, किसमिस १० ग्राम सबको पका कर, पक जाने पर टमाटर १०० ग्राम, छोटा छोटा काट कर मिला दें। हरा धनियाँ, मूली कच्ची मिला दीजिये। चबाकर खाइये।

विटामिन का रस युक्त दलिया :—

अंकुरित गेहूं का दलिया, १०० ग्राम, गेहूं के आटे का चोकर २५ ग्राम, लौकी ५० ग्राम सबको पका लें। पालक का रस २५ ग्राम, टमाटर का रस ५० ग्राम, गाजर का रस १०० ग्राम, दलिया में मिला दें। शहद १० ग्राम, किसमिश १० ग्राम बदाम ५ दानें, बड़ी इलायची २ पीस कर मिला दें। हरा धनियाँ, अदरख, छोटा २ काटकर डालें। नीबू का रस मिला दें। यह दलिया स्वास्थ्य और स्वाद दोनों देता है।

दलिया की सुरक्षा :—

(१) एक बार का तैयार किया गया दलिया एक सप्ताह के अन्दर ही उपयोग कर लें। इसके बाद उसमें कीड़े पड़ जाने का भय रहता है।

(२) जब भी दलिया बनायें एक बार उसे फिर दुबारा देखलें। कहीं उसमें कोई गन्दगी न रह गई हों।

(३) दलिया पीतल, स्टील, एवं कलईदार बर्तनों में ही बनायें। तांबा एलमूनियम के बर्तनों में बनाने से पोषक तत्व समाप्त हो जाते हैं।

(४) दलिया धीमी-धीमी आँच में ही पकायें। अधिक तेज आंच में पोषक तत्व उड़ या जल जाते हैं। पकाते समय ऊपर से ढक दें तथा ढकने वाले बर्तन में पानी भर दें इससे दलिया के सभी पोषक तत्व अन्दर ही बने रहेंगे।

(५) दलिया बनाकर उसी बर्तन में या दूसरे बर्तनों में स्टील, पीतल या कलईदार बर्तनों में रक्खें। प्लास्टिक एल-मोनियम आदि बर्तनों में न रक्खें।

दलिया का पाचन :—

पके हुये दलिया में कार्वोहाइड्रेट होता है तथा कार्वो-हाइड्रेट का पाचन मुंह की लार में होता है। अतः दलिया को जितना चबाकर खाया जायेगा उतना ही लाभ अधिक मिलेगा तथा पाचन शीघ्र होगा। इसके लिये गाढ़ा दलिया बनायें। पतले दलिया को आसानी से चबा नहीं सकेंगे, मुंह की लार न मिल सकेगी जिसके कारण पाचन शीघ्र न होगा।

जिन लोगों के दांत न हों वह पतला दलिया खायें पर उसे खूब चुसकी लेकर खूब मुंह में चुबला चुबलाकर खायें।

भूख से थोड़ा कम ही खायें। अधिक खा लेने पर पाचन शीघ्र न होगा तथा जो तत्व (लाभ) मिलने चाहिये न मिल पायेंगे। अधिक खा लेने पर कब्ज भी हो जाता है अतः मात्रा से कम खायें।

●

प्राकृतिक रोटी बनाना)७(

रोटी का आटा मोटा हो-

भोजन के सम्बन्ध में यह भी जानना आवश्यक है कि आटा महीन न पीसा जाय। महीन आटा शरीर की आंतों और नाड़ियों में चिपक जाता है। आप जानते हैं कि जिल्द साज कापी पुस्तकों को चिपकाने के लिये मैदा आरारोट जैसे महीन आटे का उपयोग करते हैं। महीन आटे की रोटी पचने के बाद शरीर में एक चिकना पदार्थ बनाती है यदि यह चिकना पदार्थ शरीर में कहीं रुक जाता है तो वहां दर्द पैदा करता है। इस लिये मेरा निवेदन है कि आटा थोड़ा मोटा पिसाया जाय तो अच्छा रहता है।

आटे को खाद्य पदार्थ बनाने के पहले ३ से ६ घन्टे तक गूँधकर रखना चाहिये। मोटे आटे को तो अवश्य ही पहले गूँधकर रखना चाहिये। पहले गूँधने से आटे में हल्का सा खमीर (खट्टापन) उत्पन्न हो जाता है। कुछ ई विटामिन की भी उत्पत्ति होती है। ई विटामिन गर्भाशय, कब्ज, स्वांस. हार्ट आदि के लिये लाभकारी होता है।

अंकुरित गेहूं का आटा—रोटी और दलिया बनाना :—

गेहूं को २५ से २६ घन्टे तक भिगो दें। इसके बाद मोटे कपड़े में बाँध कर टाँग दें जब गेहूं जम जाय तब उसे धूप में सुखाकर हाथ चक्की से पीसकर उसकी रोटी खानी चाहिये। अंकुरित गेहूं का दलिया भी अच्छा होता है। दमा, कब्ज, गर्भ-पात, सन्तान न होना, हार्ट, आदि के रोगियों को अंकुरित गेहूं की रोटी खानी चाहिये। अंकुरित गेहूं की रोटी बड़ी मुलायम

बनती हैं। ई विटामिन के लिये अंकुरित गेहूं की रोटी लेना चाहिये।

सावधानी :—

गेहूं को अंकुरित करते समय इस बात का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि गेहूं में बदबू न आने पावे यह तभी होगा जब गेहूं को बराबर धूप में रखा जाय। बरसात के दिनों में गेहूं खराब हो जाता है। अँकुरित गेहूं को सिल पर कच्चा पीसकर उसमें आटा मिलाकर भी उपयोग कर सकते हैं। जिन महिलाओं के सन्तान नहीं होती या गर्भ गिर जाता है उन्हें अंकुरित गेहू की रोटी खानी चाहिये। आटे के साथ पालक का रस मिला लेने से लोहा भी मिल जाता है। पालक का रस कमजोर महिलाओं को लाभ पहुंचाता है।

रोटी बनाने के प्राकृतिक तरीके :—

१—गेहूं का आटा १०० ग्राम, पालक, गाजर, टमाटर, चौलाई, का रस १०० ग्राम, आटे में मिला कर तीन घन्टे पहले गंधकर रख दें। खाते समय, छोटी और कुछ मोटी रोटी चकले में बेल कर अच्छी तरह धीमी २ आंच में सेकी जांय। अच्छी तरह चबाकर खाइये।

२—गेहूँ का आटा १०० ग्राम, गेहूँ के आटे का चोकर २५ ग्राम, पालक की पत्ती को पीसकर आटे में मिलाकर ३ घन्टे पहले आटा गूँध कर रख दें।

३—गेहूँ का आटा १०० ग्राम चने का आटा २०० ग्राम, दही १०० ग्राम मिलाकर आटा गूंधे। हल्का नमक जीरा हींग डाल दें।

४—गेहूँ का आटा १०० ग्राम खूब पका केला १०० ग्राम मिलाकर रोटी बनावें।

५—गेहूँ का आटा १०० ग्राम शहद २५ ग्राम, मिलाकर रोटी बनावें।

६—गेहूँ का आटा १०० ग्राम किसमिश के पानी से आटा गूँधे।

७—गेहूँ के आटे को दूध और गुड़ मिलाकर बनावें।

८—गेहूँ के आटे में चौथाई सोयाबीन का आटा मिला कर बनावें।

९—अंकुरित गेहूँ की रोटी, पालक के रस के साथ आटा गूँध कर बनाने से दमा, गर्भपात, कब्ज, रक्त की कमी में देना विशेष लाभदायक है।

१०—एक्जिमा, दाद, खुजली, सुगर के रोगों में चने की रोटी खानी चाहिये।

११—सुगर के रोगी को जौ की रोटी लाभदायक है। जौ को पहले पानी में १२ घन्टे भिगो दें एक घन्टे पानी से निकाल कर डलिया में रख दें। मूसल से उसकी भूसी निकाल दें। बचे हुये जौ को हाथ की चक्की में पीसें उसकी रोटी बनावें। जौ की रोटी बनाते समय जामुन की पत्ती का रस २५ ग्राम मिला दें इससे भोजन के साथ इन्सुलीन मिल जायेगी।

नोट :—अनाज को हाथ की चक्की में पीसें, कुछ मोटा आटा रहे। चोकर न निकालें।

खाद्य पदार्थों के भोजन तत्व अनाज

सूची अनाज	प्रतिशत							
	पानी	प्रोटीन	चिकनाई	लवण तथा धातु	शकर तथा निशास्ता	कैलशियम (चूना)	फास-फोरस	लोहा
गेहूं	१२.८	११.८	१:५	१.५	७१.२	०.०५	०.३२	५.३
गेहूं का आटा	१२.२	१२.१	१.८	१.७	७२.२	०.०४	०.३२	७.३
हाथ कुटे चावल	१२,२	८.५	०.६	०.७	७८.०	०,०१	०.१७	२.८
हाथ कुटे उबले चावल	१२.६	८.४	०.६	०.६	७७.४	०.०१	०.२८	२.८
धान की खीलें	१४.७	७.५	०.१	३.४	७४.३	०.०२	०.१६	६.२
मशीनी चावल	१३.०	६.६	०.४	०.५	७६.२	०.०१	०.११	१.०
जौ	१२.५	११.५	१.३	१.५	६६.३	०.०३	०.२३	३.७
बाजरा	१२.४	११.६	५.०	२.७	६७.१	०.०५	०.३५	८.८
ज्वार	११.६	१०.४	१.६	१.८	७४.०	०.०३	०.२८	६.२
हरी मक्का	७६.४	४.३	०.५	०.७	१५.१	०.०१	०.१०	०.७
सूखी मक्का	१४.६	११.१	३.६	१.५	६६.३	०.०१	०.३३	२.१
मक्का का आटा	११.५	०.६	०.५	०.४	८७.०	०.०२	०.३२	५.३

भोजन तत्व अनाज

सूची अनाज	गर्मी तथा शक्ति की डिग्रियाँ इकाइयाँ १०० ग्राम में	विटामिन			
		ए प्रति १०० ग्राम में अन्तर्राष्ट्रीय इकाइयाँ	बी १ प्रति १०० ग्राम में माइक्रो ग्राम	बी २ निकोटेनिक तेजाव प्रति १०० ग्रा. में माइक्रो ग्राम	सी प्रति १०० ग्राम माइक्रो ग्राम
गेहूँ	३४८	१०८	५४०	५.०	—
गेहूँ का आटा	३५३	—	—	—	—
हाथ कुटे चावल	३५१	४	१८०	२.४	—
हाथ कुटे उबले चावल	३४६	१५	२७०	४.०	—
धान की खीलें	३२८	—	२१०	४.१	—
मशीनी चावल	३४८	—	६०	१.२	—
जौ	३३५	—	४५.०	४.७	—
बाजरा	३६०	२२०	३३०	३.२	—
ज्वार	३५५	१३६	३४५	१.८	—
हरी मक्का	८२	४२	—	०.६	—
सूखी मक्का	३४२	—	—	१.४	४
मक्का का आटा	३५५	—	—	—	—

हाथ-कुटा चावल
अधिक स्वास्थ्यवर्धक है।
हाथ-कुटा चावल
अनकुटा चावल
मिलकुटा चावल
सभी पौष्टिक तत्व
कायम रहते है।
प्रोटीन चिकनाई
धातु लवण और
विटामिन सहित।
और सभी पौष्टिक।
हाथ-कुटा चावल पौष्टिक होने के कारण
बेरी-बेरी और खून की कमी जैसे
रोगों से आपकी रक्षा करता है।
आनन्द प्राकृतिक चिकित्सालय
आनन्द निकेतन, नकटिया बरेली

चावल बनाने की प्राकृतिक कला)८(

भोजन में मुख्य स्थान चावल का भी है। कई प्रदेशों में तो रोटी से अधिक महत्व चावल का ही है। जगन्नाथ पुरी में तो चावल का ही प्रसाद बिकता है। सैकड़ों मन चावल नित्य प्रसाद के रूप में बिकता है।

जिन प्रदेशों में चावल का अधिक प्रयोग होता है वहाँ पहले हाथ से कूटकर चावल का प्रयोग करते थे। साथ में दूध दही का अधिक प्रयोग करते थे। वर्तमान समय मशीन का युग है मशीन के छट चावल से कन निकल जाता है जिसमें बी० विटामिन भरपूर होता है। धान के छिलके को हटा कर देखें, चावल के ऊपर लाल, पीला, सफेद पर्त होता है इसी पर्त में चावल के पोषक तत्व होते हैं। चावल जब मशीन में पालिस कर दिया जाता है तो यह पर्त निकल जाता है। पालिस किया चावल स्वास्थ्य के लिये हानिकर होता है।

चावल से माँड़ निकालना :--

चावल को पकाते समय उसका पानी फेंक देना भंयकर भूल है। चावल के माँड़ के फेंकने से बी० विटामिन के साथ, कैलसियम, ७० प्रतिशत लोहा ५० प्रतिशत फासफोरस २० प्र० छार तत्व २० प्रतिशत कम हो जाता है। इसलिये यह आवश्यक है कि चावल से माँड़ निकालना बन्द किया जाय। उत्तरी भारत, चीन और जापान में भी प्रधान खाद्य चावल है परन्तु वह लोग चावल से माँड़ नहीं निकालते हैं। भारतवर्ष गरीब देश है सात लाख गाँवों की आबादी में सब जगह चिकित्सालय खोल कर रोगों के इलाज की सुविधा देना सम्भव नहीं है। यदि सम्भव हो जाय तो भी सदा स्वस्थ रहने की समस्या का

समाधन नहीं हो सकेगा। क्योंकि जिन स्थानों पर लोगों की चिकित्सालय की सुविधायें प्राप्त हैं वहां और भी अधिक रोगों की बृद्धि हों रही है। एक ओर सरकार और समाज का लाखों करोड़ों रुपया चिकित्सालयों में खर्च हो रहा है। दूसरी ओर रोग और रोगियों की संख्या बराबर बढ़ रही है। इसलिये लाखों करोड़ों रुपया जो अस्पतालों में खर्च हो रहा है यदि उसे लोगों को सदा स्वस्थ रहने के लिये प्राकृतिक चिकित्सा और प्राकृतिक भोजन करने का ज्ञान दिया जाय तो मानव जीवन की एक समस्या सदा नीरोग रहने की बहुत कुछ अंशो में हल्की की जा सकती है। इस समस्या के साथ-साथ आर्थिक उत्पादन तथा खाद्य की समस्याओं का भी समाधान हो जायगा।

चावल से कन और मांड़ निकाल देने से बी० विटामिन का अभाव हो जाता है। बी० विटामिन के अभाव में कब्ज, वेरा वेरी, फायलेरिया, आदि अनेकों रोगों की उत्पत्ति होती है। इतना ही नहीं भारत जैसे गरीब देश में जहाँ लाखों करोड़ों मन अनाज दूसरे देशों से मंगाना पड़े, वहाँ चावल से कन और माँड़ निकाल देना बहुत बड़ी मूर्खता नहीं तो और क्या है। प्रयोग करके देखा गया है कि पूर्ण चावल के व्यवहार से १५ से २५ प्रतिशत चावल की बचत होती है। मशीन से एक मन धान से २६ से २५ सेर तक ही चावल निकलता है यदि वहीं चक्की से दलकर निकाला जाय तो २९ सेर चावल निकलता है मशीन का चावल यदि एक सेर खर्च होता है तो पूर्ण चावल से चौदह छटांक से काम चल सकता है। खर्च भी कम और स्वास्थ भी ठीक रहेगा। परन्तु पता नहीं बड़े २ बुद्धिमान लोग भी इस सत्य को स्वीकार करने के लिये तैयार नहीं है। यही कारण है कि आज मानव का स्वास्थ्य गिरता जा रहा है। जिस देश का स्वास्थ्य ठीक न होगा। उस देश का उत्पादन कम हो जायगा

समाज की आर्थिक दशा सदैव खराब रहेगी। स्वास्थ्य के खराब होने पर मानसिक चिन्ताओं से भी मनुष्य परेशान रहता है। यदि आज समाज को स्वस्थ और सुखी बनाना है तो सारे समाज को प्राकृतिक चिकित्सा का तथा प्राकृतिक तरीके से भोजन करनें का ज्ञान देना चाहिये। प्रत्येक परिवार में स्वस्थ रहनें के लिये जीवन का ज्ञान होना चाहिये।

पूर्ण चावल :—

पूर्ण चावल उसे कहते हैं जिससे केवल भूसी निकाली गई हो चावल के ऊपर जो लाल, पीला, सफेद पर्त होता है वही चावल का मूल तत्व होता है। बड़ी मिलों में जहाँ धान को चक्की से दला जाता है उसमें पूर्ण चावल बड़ी आसानी से तैयार किया जा सकता है। बड़ी मिलों में पहले पूर्ण चावल ही तैयार होता है जब चावल को पालीसर में डाल देते हैं तब उसका कन निकल जाता है, चावल देखनें में चमकीला होता है। पकाने में जल्दी पकता है। थाली में परोसने पर सुन्दर मालूम होता है। पूर्ण चावल पकाने में देर लगती है लाल रंग हो जाता है। विटामिन के कारण वह खिलता नहीं है इन्हीं कई कारणों से लोग छटा हुआ चावल पसन्द करते हैं।

पूर्ण चावल के बनाने का प्राकृतिक तरीका :—

जितना चावल हो उससे दूना पानी डालकर तीन से छः घन्टे तक भिगो कर रखना चाहिये। यदि पानी को गरम करके चावल भिगोया जाय तो और अच्छा होता है। भिगो देने के बाद उसे आग पर पकावें पकते समय आंच अधिक तेज न हो। मन्द आंच में पकाना चाहिये। जब चावल अच्छी तरह पक जाय उसे थोड़ी देर रख दें। घी आदि डालना हो तो इसी समय डाल दें।

खाने का तरीका :–

चावल को लोग चबाने की आवश्यकता नहीं समझते हैं परन्तु चावल में भी रोटी की तरह कार्बोहाइड्रेट होता है। जिसका पाचन मुँह की लार के साथ होता है। मुंह की लार तभी मिल सकती है जब चावल को अच्छी तरह चबाकर खाया जा सके इसलिये चावल में चना, मूँगफली, गोलागिरी आदि को पकाते समय डाल दें तो उसके सहारे चावल चबाकर ही खा पायेंगे। जापान के एक प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक ने लिखा है कि पूर्ण चावल को यदि धीरे-धीरे मुंह में पीसते रहें तो कम चावल से पेट भर जायगा और इस प्रकार से चावल खाने से सब प्रकार के रोगों में लाभ होगा।

समाज में जो मान्यतायें और प्रथायें चल रही हैं अनेक आधार पर पूर्ण चावल का मिलना ही कठिन है। परन्तु यदि कोई यह प्रयत्न करे कि जिन बड़ी मीलों में चावल तैयार किया जाता है वहां से बिना पालिस किया गया चावल लाकर प्रयोग करें तो यह समस्या का समाधान हो सकता है। मिलें तो चावल में पालिस इसलिये करती हैं कि बिना पालिस का चावल कोई खरीदेगा नहीं। बल्कि मिल वाले भी पालिस किया चावल पसन्द करते हैं। उन्हें यदि यह मालूम हो कि पूर्ण चावल में ही जीवन तत्व होते हैं तो वह लोग इनका प्रयोग करना प्रारम्भ करेंगे। कोई करे या न करे परन्तु प्राकृतिक चिकित्सक प्राकृतिक चिकित्सा प्रेमी या जितने प्राकृतिक चिकित्सालय हैं जो लोग खादी और ग्रामोद्योग का प्रचार करते हैं यदि वह लोग ही अपने परिवार में पूर्ण चावल का प्रयोग करना प्रारम्भ करें तो भी समाज में एक नई चेतना आ सकती है। यदि समाज में भी न आवे तो भी अपना लाभ तो होगा ही। परन्तु दुःख की बात तो यही है कि जब हम स्वयं मिल का आटा,

मिल का चावल दानेदार चीनी पसन्द करते हैं तो फिर हम समाज को कैसे बदल सकते हैं। जिस प्रकार दूसरे लोग अपना व्यापार करते हैं उसी प्रकार हमारा भी सेवा के नाम पर एक व्यापार ही है जीवन का निर्वाह करना और जीवन सिद्धान्त और साधन में ढालना यह दोनों बातें अलग हैं। हम यदि समाज को बदलना चाहते हैं तो हमें ऐसे साधनों की व्यवस्था करनी चाहिये जिन्हें हम लोगों के सामने रख सकें। यदि हम चाहते हैं कि परिवार स्वस्थ रहे तो किसी बड़ी मिल से पूर्ण चावल जिसमें पालिस बिल्कुल न की गई हो लाकर ऊपर बताई गई विधि से प्रयोग कीजिये।

यदि पूर्ण चावल की व्यवस्था न हो सके तो इतना तो कर ही सकते हैं कि चावल से मांड़ न निकालें। चावल को मल मल कर न धोयें। पानी में चावल डालकर थोड़ा हिलाकर पानी निकाल दें। मल २ कर धोने से जब चावल एक दूसरे से रगड़ते हैं उस समय चावल के ऊपर जो कुछ बचा हुआ विटा-मिन रहता है वह भी पानी के साथ धुल जाता है। विशेष कर के सी० विटामिन जो पानी के साथ धुलाता है वह निकल जाता है। इसलिये चावल को मल २ कर न धोया जाय। भात फर-हर बने इसके लिये एक किलो चावल पकाने के लिये दो कि० पानी डालना चाहिये। चावल की बटलोई को कटोरी में पानी भर कर ढक दें जिससे चावल पकाते समय भाप न निकले, भाप निकल जाने से भी चावल के पोषक तत्व कम हो जाते हैं।

चावल की कनी :—

मशीन से जो चावल निकलता है उसमें चावल के टूटे कन के टुकड़े अलग निकाल दिये जाते हैं जो बाजार में सस्तो भी बिकती है। यदि उस कनी को लाकर भात बनाकर खायें। यह कनी खाने में स्वादिष्ट और स्वास्थ्यप्रद होती है।

चावल के स्वादिष्ट व्यंजन बनाना)६(

चावल की रोटी बनाना :–

कनी या चावल को चक्की में पीस लें। पानी को गरम करें। खौलते पानी में ग्राटा डाल दें नीचे उतार कर ग्राटे की तरह गूँध लें। यदि समझें तो थोड़ा गेहूँ का ग्राटा भी मिला सकते हैं। मोटी रोटी की तरह वेलाकर तवे में घी लगाकर सेकें यह रोटी खाने में बड़ी स्वादिष्ट होती है। स्वास्थ्य के लिये लाभदायक भी है। नमकीन बनाने के लिये नमक डाल कर बनायें, मीठी बनानें के लिये गुड़ डाल कर बना सकते हैं।

मीठा ग्रौर पौष्टिक भात बनाना :--

चावल पकाते समय, किसमिश, खजूर, मूँगफली, गोला-गिरी, डालकर बनावें, बन जाने के बाद केसर डाल दें।

चावल की खीर बनाना :--

दूध को उबालें, जब एक उफान ग्रा जाय तब चावल डाल दें। एक किलो दूध में १०० ग्राम चावल, २५ ग्राम किसमिश, ५० ग्राम पपीता, ५ ग्राम बादाम, केसर ग्रौर इलायची पिस्ता डाल कर सुन्दर स्वादिष्ट खीर तैयार की जा सकती है।

केला डालकर खीर बनाना :--

पका केला खीर में डालकर खजूर डालें यह खीर स्वस्थ-प्रद होती है। कमजोर बच्चों को देनें से लाभ होगा। केसर, इलायची डालना चाहिये।

विटामिन युक्त चावल :--

एक किलो चावल, २ कि० पानी, पालक की पत्ती, १००

ग्राम, गाजर १०० ग्राम, टमाटर १०० ग्राम, मटर १०० ग्राम सबको अच्छी तरह पका लें। यह चावल स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त लाभकारी होता है।

रस खीर :--

गन्ने का ताजा रस, रस में पानी डाल कर उबालें। जब खौलाने लगे तब उसमें चावल डालें। चावल के पक जाने पर पका केला, डाल दीजिये। गोलागरी के टुकड़े डाल दें, मूँगफली के दाने डाल दें। बन जाने पर दही, मट्ठा, दूध के साथ खाने से स्वादिष्ट हो जाती है। गन्ने का रस न मिले तो गुड़ के साथ भी बनाई जा सकती है।

चावल का चिउरा :--

धान को भूनकर, उसे कूटते हैं तथा मशीन से दबाते हैं। भूसी अलग निकल जाती है चावल दब कर चपटा हो जाता है इसे चिउरा कहते हैं। बिहार में अधिक खाया जाता है। धान को भूनने पर इसके पोषक तत्व कुछ तो नष्ट हो जाते हैं। परन्तु सफर में बाजार की असास्वास्थ्य कर वस्तुओं के खाने के स्थान पर इसका प्रयोग करना उत्तम है। जलपान में जो लोग चाय बिस्कुट खाते हैं यदि दही चिउरा खायें तो अच्छा है। दही के साथ खाने से स्वाद भी बढ़ जाता है। स्वास्थ्य कर भी होता है क्योंकि दही स्वास्थ्य के लिये लाभकारी है। गरीबों के लिये जलपान भी हैं। चिउरा को एक दो बार धोकर थोड़े पानी में भिगो दें। जब फूल जाय तो दही में मिलाकर खाया जाय। गुड़ या नमक मिलाकर खाना चाहिये। खौलते दूध में भी पका कर खाते हैं।

चावल की खील :--

धान को गरम बालू से भूनकर खील बनाते हैं यह फूलकर

बड़ी हो जाती है। इसे दूध में भिगोकर खाना चाहिये अकेले भी खाई जा सकती है। पथ्य में भी दी जाती है।

चावल का लाई :--

बालू में भून कर बनाई जाती है कहीं इसे मुरा-मुरा भी कहते हैं। इसे ऐसे भी खाते हैं। इसे पीसकर रख लें, सफर में पानी या दूध के साथ भिगो देनें से सत्तू की तरह खायें। नमक, गुड़, या खजूर आदि मिला कर खाते हैं।

विशेष :--

भुना हुआ अनाज कभी-कभी ही खाना ठीक है उसे भोजन का स्थान न दिया जाय क्योंकि भुने हुये अनाज के अधिकांश पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

चावल के आटे की बरफी :--

खौलते पानी में चावल का आटा डाल कर जब पक जाय, तो उसमें गुड़ नमक सूखी मेवा डालकर थाली में जमा दें। जम जाने पर चाकू से काटकर खायें।

बुद्धिमान और विचारवान मनुष्यों से मेरा अनुरोध है कि भारतवर्ष की गरीबी को और रोग से मुक्ति पाने के लिये पूर्ण चावल का प्रयोग करना प्रारम्भ करें।

—गांधी जी

दाल बनाने की प्राकृतिक विधि

)१०(

भोजन में दाल को दलकर खाने की जो प्रथा है उसमें प्रोटीन की कमी हो जाती है। अरहर, मूँग, उरद, मसूर की दाल ही खाई जाती है। सबसे अधिक अरहर की दाल का प्रयोग होता है जिसमें छिलका रहता ही नहीं है। भोजन में प्रोटीन के अभाव के कारण ही अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है।

दालों में जो प्रोटीन होती है उसका लाभ तभी मिल सकता है जब समूची दाल को रात को पानी में (१२ से २४ घन्टे तक) भिगो दें और उसी पानी में धीमी आंच से एक घन्टे तक पकावें।

दालों को पकाते समय पालक, लौकी, टमाटर, तरोई (नेनुआ) टिन्डा, लाल साग, सेम, गाजर, आदि डाल देने से दाल में अन्य विटामिन तथा धातव लवण मिल सकते हैं।

दालों के पक जाने पर उसमें पालक, गाजर, टमाटर का रस मिला देने से पोषक तत्व अधिक मिलते हैं।

दाल में आम की खटाई, सूखी इमली, नीबू डाल कर खाने से प्रोटीन जल्दी पचती है।

दाल में सुपारी डाल देने पर जल्दी गलती है। भोजन के बाद एक टुकड़ा सुपारी खाने से प्रोटीन पच जाती है।

दाल के पक जाने पर उसे लकड़ी से अच्छी तरह घोट देने से दाल अच्छी हो जाती है। दाल में अधिक मसाला मिर्च डाल कर नहीं खाना चाहिये। नमक, हल्दी, जीरा डालना काफी होता है। दाल की बटलोई के ऊपर पानी भर कर रख दें जिससे दाल की भाप बाहर न जाये। जिन लोगों को मिर्च खाने की आदत है, उन्हें हरी मिर्च खाना चाहिये।

खाद्य पदार्थों के भोजन तत्व -- सभी दालें

प्रतिशत में

नाम दाल	पानी नमी	प्रोटीन	चिकनाई	लवण	निशास्ता	कैलशियम	फासफोरस	लोहा	कैलोरी	विटामिन A	विटामिन B १	विटामिन B २
सफेद चना	६.८	१७.१	५.३	२.७	६१.२	०.१६	०.२४	६.८	३६१	३१६	३००	२.६
काला चना	११.२	२२.५	५.२	२.२	५८.६	०.०७	०.३१	८.६	३७२	—	—	—
लोबिया	१२.७	२३.४	१.३	२.६	५६.७	०.०८	०.४३	४.३	३४४	—	—	—
बड़ा लोबिया	६.६	२४.६	०.८	३.२	६०.१	०.०६	०.४५	२.०	३४७	+	—	१.८
राज माँ	१२.०	२२.६	१.३	३.२	६०.६	०.२६	०.४१	५.८	३४६	—	—	—
सूखे मटर	१६.०	१६.७	१.१	२.१	५६.६	०.०७	०.३०	४.४	३१५	—	४५०	१.३
अरहर	१५.२	२२.३	१.७	३.६	५७.२	०.१४	०.२६	८.८	३३३	२२०	४५०	२.४
सोयाबीन	८.१	४३.३	१६.५	४.६	२०.६	०.२४	०.६६	११.५	४३२	७१०	६००	२.४
मूगं	१०.४	२४.०	१.३	३.६	५६.६	०.१४	०.२८	८.४	३३४	६५८	४६५	२.०
उड़द मांश	१०.६	२४.०	१.४	३.४	६०.३	०.२०	०.३७	६.८	३५०	६४	४२०	२.०

दालों की प्रोटीन)११(

दाल में अधिक प्रोटीन होती है परन्तु छिलका निकल जाने से प्रोटीन की कमी हो जाती है।

दाल को दल के खाने की प्रथा इसलिये चली कि समूची दालों में कीड़ा लगता है। आप जरा विचार तो करें कि कीड़ा मनुष्य से कितना बुद्धिमान है कि दली दाल को वह नहीं खाता क्योंकि उसमें प्रोटीन नहीं रहती। समूची दाल में ही जीवन तत्व होता है। दली हुई दाल बोने पर जमती नहीं है। यदि आप चाहते हैं कि शरीर का निर्माण अच्छी तरह से हो तो दालों को प्राकृतिक तरीके से समूची बनाकर खाना प्रारम्भ करें।

दालों में जो प्रोटीन होती है वह भारी होती है। दाल की प्रोटीन वही पचा सकते हैं जो लोग शारीरिक श्रम करते हैं जो लोग शारीरिक श्रम नहीं करते हैं उन्हें दाल बहुत कम खानी चाहिये। ४० वर्ष की अवस्था के बाद दाल को भोजन से निकाल देना चाहिये।

मूँग की प्रोटीन, हल्की होती है, मसूर और उरद की दाल की प्रोटीन भारी होती है। चना की दाल, खाना ठीक है, मटर की दाल बादी होती है। जिनका शरीर मोटा हो उन्हें दाल नहीं खाना चाहिये।

प्रोटीन की आवश्यकता :—

दाल खाने का अर्थ है शरीर के निर्माण के लिये, प्रोटीन मिले। प्रोटीन के बिना जीवन नहीं रह सकता। मांस पेशियों में जो ठोस पदार्थ है वह प्रोटीन ही है। जिस प्रकार मकान बनाने के लिये सीमेन्ट आवश्यक है उसी प्रकार शरीर के संर-

क्षण के लिये प्रोटीन आवश्यक है। मस्तिष्क स्नायुओं, हार्ट, आदि विभिन्न यन्त्र जो शरीर का संचालन करते हैं अनेक कोष सदा टूटतं रहते हैं। प्रकृति जिस तत्व से टूटे हुये कोषों को पुनः निर्माण करती है वह प्रोटीन है। आज के भोजन में प्रोटीन के अभाव के कारण ही मस्तिष्क, तथा हार्ट के रोगों की उत्पत्ति होती है। प्रोटीन के अभाव में देह का निर्माण रुक जाता है। शरीर की कार्य क्षमता कम हो जाती ह। शरीर में जब प्रोटीन की कमी हो जाती है तो बुढ़ापा आ जाता है। शरीर कमजोर हो जाता है। जीवन ज्योति बुझ जाती है।

गर्भवती तथा दूध पिलाने वाली महिलाओं को प्रोटीन की अधिक आवश्यकता होती है। प्रोटीन की कमी से शरीर का विकास रुक जाता है। स्मरण शक्ति कमजोर पड़ जाती है। अगर सात साल की आयु तक प्रोटीन की कमी पूरी नहीं की गयी तो हमेशा के लिये उनके शरीर को शारीरिक विकास को क्षति पहुँचती है। शरीर का नव निर्माण करने के लिये प्रोटीन की आवश्यकता होती हैं। प्रतिदिन १०० ग्राम प्रोटीन बच्चों की मां को मिलना ही चाहिये। छोटे बच्चों के शरीर का निर्माण प्रोटीन पर ही निर्भर है।

●

प्रोटीन की पूर्ति कैसे करें)१२(

अमेरिका, इगलैंड, आदि देशों में जो मांस और अन्डा खाने की जो प्रथा चली है उसका मुख्य कारण प्रोटीन है। मुर्गी और बत्तख के अन्डे में प्रोटीन अधिक पाई जाती है। मछली, तथा अन्य पशुओं के मांस में भी प्रोटीन अधिक पाई जाती है। परन्तु मांस और अन्डा खाने वालों को भी रोग होता है क्योंकि अन्डे माँस में जो प्रोटीन पाई जाती है जब वह ताजा हा। अधिक दिनों का तथा उबालकर खाने से प्रोटीन नष्ट हो जाती है। जिस प्रकार छिलके रहित धुली दालें मिर्च मसाला का स्वाद देती हैं उनमें प्रोटीन का अभाव रहता है उसी प्रकार पकाया हुआ मांस तथा कई दिनों के अन्डे भी प्रोटीन रहित होते हैं। मांस और अन्डे में यूरिक ऐसिड पाया जाता है तथा उनके खाने से अनेकों प्रकार के रोगों की उत्पत्ति होती है। पहले लोगों को मांस का सूप दिया जाता था और यह समझा जाता था कि यह शरीर के लिये पुष्टिकर पदार्थ है परन्तु अब यह सिद्ध हो गया है कि मांस में विभिन्न प्रकार के जहर मिले रहते हैं जो शरीर के लिये अत्यन्त हानिकर है। माँसाहारी देश के लोगों के निरीक्षण से पता लगा है कि उनके मस्तिष्क आदि के तमाम रोग मांस खाने के कारण उत्पन्न होते हैं।

प्रोटीन के लिये गाय का दूध सर्वोत्तम खाद्य पदाथ है। दूध की प्रोटीन शरीर के निर्माण के लिये बहुत अच्छी है। भगवान ने संसार में एक ही खाद्य पदार्थ ऐसा बनाया है, जिस में सभी प्रकार के तत्व पाये जाते हैं। वह प्रकृति माता का दिया हुआ दूध। यह सभी का अनुभव है कि छोटे बालकों के

शरीर का नव निर्माण दूध से ही होता है। पशुओं के बच्चे भी दूध पीकर ही बड़े होते हैं। इसलिये प्रोटीन की पूर्ती के लिये दूध का व्यवहार करना अति आवश्यक है।

वर्तमान समय में दूध का अभाव होता जा रहा है। गरीबों को तो दूध मिलता ही नहीं है। जिन लोगों को मिलता है वह शुद्ध नहीं मिलता है। दूध के सम्बन्ध में आगे दूध के प्रकरण में लिखा जायेगा। यहाँ मैं निवेदन करता हूँ कि प्रोटीन की पूर्ति के लिये नित्य के खाद्य पदार्थों में सोयाबीन का प्रयोग करना आवश्यक है। भोजन के सभी खाद्य पदार्थों में सबसे अधिक मात्रा में प्रोटीन पाई जाती है।

भोजन में प्रोट्रीन की पूर्ति के लिये सोयाबीन का प्रयोग करें, सोयाबीन के प्रयोग की विधि देखें। सोयाबीन की प्रोट्रीन पचने में हल्की होती है।

प्रोटीन सम्राट सोयाबीन)१३(

खाद्य पदार्थों में प्रोटीन

(१)	बत्तक का अन्डा	१३/५	(६) मूंगफली,	२६.७
(२)	मुर्गी का अन्डा	१३/३	(७) बादाम	२०.८
(३)	भेड़ की कलेजो	१९/३	(८) गोला गरी	४.५
(४)	मछली	२०/८	(९) तिल	१८.५
(५)	भेड़ का मांस	१८/५	(१०) दूध	०.८

सोयाबीन में ४३.२

प्रोटीन की पूर्ति के लिये किसी प्रकार मांस अन्डे खाने की जरूरत नहीं है। सोयाबीन का प्रयोग करें।

सोयाबीन तथा अन्य खाद्य पदार्थों में पोषक तत्व

इस नक्शे को आप देखिये और निर्णय कीजिये कि आपके शरीर के संरक्षण के लिये प्रोटीन की आवश्यकता सोयाबीन से पूरी की जा सकती है। यदि आप १०० ग्राम सोयाबीन नित्य भोजन में प्रयोग करें तो आपके शरीर के लिये पर्याप्त प्रोटीन मिल जायगी। सोयाबीन की प्रोटीन दूध से मिलती है सोयाबीन की सबसे बड़ी विशेषता है कि इसकी प्रोटीन छार प्रधान होती है केवल २२ प्रतिशत ही इसमें अम्ल होता है। शुगर के रोगी भी इसका प्रयोग कर सकते हैं। सोयाबीन सभी अनाजों के साथ और दूध के साथ मिल जाता है।

वैज्ञानिकों ने प्रयोग करके देखा है कि संसार का कोई अनाज सोयाबीन के मुकाविले पौष्टिकता और शरीर का संरक्षण नहीं कर सकता है। सोयाबीन के प्रयोग से दूध, दही, मक्खन, घी, का भी काम चल जाता है। सोयाबीन में २१००

कैलोरी पाई जाती है। इसलिये प्रत्येक परिवार में प्रोटीन तथा अन्य पोषक तत्वों की पूर्ति के लिये सोयाबीन का प्रयोग करना अत्यन्त आवश्यक है।

सोयाबीन के प्रयोग करने की विधि

आवश्यक बातें—

(१) सोयाबीन के छिलके को निकाल कर ही प्रयोग करें। अरहर की दाल की तरह दल कर इसकी दाल बना लेनी चाहिये।

(२) दाल गेहूं में मिलाकर हाथ चक्की से पासा जा सकती है। केवल दाल नहीं पिसती है क्योंकि इसमें २० प्रतिशत चिकनाई होती है। यदि केवल दाल पिसाना हो तो मसीन की चक्की में पिसाना चाहिये।

(३) एक बार का पिसा आटा १५ दिन के अन्दर प्रयोग कर लें।

(४) दाल को समय-समय पर धूप में डालते रहना चाहिये क्योंकि इसमें पोषक तत्वों की अधिकता के कारण कीड़ा लग जाता है।

(५) आटा और दाल को प्लास्टिक की थैली में बन्द करके रखने से कोड़ा नहीं लगता है अधिक दिनों तक रख सकते हैं।

(६) सोयाबीन का प्रयोग अकेले न करें किसी अनाज या दूध के साथ ही प्रयोग करें।

(७) चौथाई हिस्से से अधिक न मिलावें।

सोयाबीन से खाद्य पदार्थ बनाने की विधि

१—सोयाबीन की रोटी—

गेहूँ का आटा २५० ग्राम, सोयाबीन का आटा ६५ ग्राम से ५० ग्राम तक मिला लें। आटा गूँध कर जिस तरह रोटी बनाते हैं उसी तरह बनाकर खाइये। खाने में स्वादिष्ट पौष्टिक और मुलायम होती है।

इसी आटे में नमक, हींग, जीरा, डालकर नमकीन रोटी बनाई जा सकती है। पालक, गाजर, के रस को निकाल कर उसी रस से आटा गूंधे इससे पोषक तत्व बढ़ जाते हैं।

इसी आटे में खूब पका केला मिलाकर मीठी रोटी बना सकते हैं। किसमिस, शहद, गुड़ डालकर भी मीटी रोटी बनाई जा सकती हैं।

२—सोयाबीन का दूध—

५० ग्राम सीयाबीन का आटा, ३०० ग्राम पानी, आट का पानी में अच्छी तरह घोलकर आग पर चढ़ा दें जब खूब अच्छी तरह पक जाय। उतार कर महीन कपड़े से छान लें। छानने से जो सीठी कपड़े में बचे उसका हलुवा बना लें। नीचे जो दूध है उसमें उतना ही दूध गाय का और मिला दें। यह दूध कमजोर बच्चों को पिलाने से लाभ होता है। गरीबों के लिये जिन्हें दूध मिलता नहीं है सोयाबीन का दूध मिल सकता है। डिब्बों में जो मिल्क पाउडर आता है वह सोयाबीन की खली का बनाया जाता है।

३—सोयाबीन का दही—

५० ग्राम सोयाबीन का आटा २०० ग्राम पानो, आटे को अच्छी तरह पानी में घोल लें, आग पर पका लें। जब

अच्छी तरह पक जाय हल्का गरम रहने पर एक कटोरी में दही को घोल कर दूध में मिला दें दो तीन बार दूध को उछाल देकर ढककर रख देने से दही बन जायगा। यह दही ४-५ घंटे में जम जाता है। खाने में बड़ा स्वादिष्ट होता है। सोयावीन के दूध में उतना ही दूध और मिला देने से दही और भी अच्छा बनता है। दूध में एक छोटा चम्मच चूने का पानी मिला देने से कैलसियम की मात्रा बढ़ जाती है। इस दही से रायता, कढ़ी, पकौड़ी आदि अनेकों वस्तुएं बना सकते हैं।

४—सोयाबीन की पकौड़ी—

चने का आटा २०० ग्राम ५० ग्राम सोयाबीन का आटा, पानी डालकर अच्छी तरह आटे को कई बार फेटें घी या तेल में तल कर पकौड़ी बना लें। यह पकौड़ी खाने में बड़ी स्वादिष्ट होती है। नमक जीरा हींग, इच्छानुसार मिलाना चाहिये। हरी मिर्च डालना ठीक होता है। सोयाबीन के दही में पकौड़ी डाल देने से बहुत अच्छी बनती है।

५—सोयाबीन का पापड़—

गेहूं का आटा ३०० ग्राम ५० ग्राम सोयाबीन का आटा, नमक, जीरा हींग, काली मिर्च मिला दें। पापड़ की तरह बेल कर तबे में दोनों तरफ सेंक लें जब दोनों तरफ लाल चित्ती सी पड़ जाये उतार कर रख लें। यह पापड़ महीनों रक्खे रह सकते हैं खराब नहीं होते हैं। छोटे बच्चों को विस्कुट की जगह खिलाना लाभ कारी है। सफर में बना कर रख लेने से बाजार के दूषित खाने से बचाव हो जाता है।

चने के आटे में मिलाकर भी बना सकते हैं। दालों के जो पापड़ बनते हैं उसमें भी सोयाबीन का आटा मिलाकर बनाने से पापड़ स्वादिष्ट और पौष्टिक हो जाता है।

मीठा पापड़--

गेहूं का आटा ३०० ग्राम ५० ग्राम सोयाबीन का आटा, पका केला ३०० ग्राम सबको मिलाकर पापड़ बनाने से मीठे पापड़ बन जाते हैं।

मूंग और उरद की दाल के साथ १/४ भाग सोयाबीन मिलाकर पापड़ बनाने से बड़ा मुलायम स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है।

६--सोयाबीन का मक्खन--

सोयाबीन का दूध बना कर उसमें उतना ही दूध मिला कर दही जमा दें, मथनी से मथ कर मक्खन निकाल कर प्रयोग कर सकते हैं।

७--सोयाबीन की कढ़ी--

सोयाबीन का मट्ठा, चने के आटा में चौथाई सोयाबीन का आटा मिला दें पकोड़ी बनाकर, तथा दही में बेसन डालकर कढ़ी बना लें।

८--सोयाबीन का छेना--

सोयाबीन का दूध बनाकर उसमें नीबू डाल दें। दूध फट जायगा, कपड़ा में बाँध कर लटका दें पानी निकल जाने पर छेना तैयार हो जायगा। इससे छेने के रसगुल्ले आदि बना सकते हैं।

१०--सोयाबीन के दही बड़े--

मूंग या उरद की दाल के साथ आधा सोयाबीन का आटा मिला कर अच्छी तरह फेंटें, बड़े घी या तेल में पकाकर दही या मट्ठे में डाल दें।

सोयाबीन से अनेकों पदार्थ बनते हैं। इसके लिये सोयाबीन के प्रयोग की पुस्तक पढ़ें।

सब्जी का महत्व)१४(

समाज की ऐसी गलत मान्यता है कि रोटी चावल, दाल ही भोजन है। सब्जी और फलों को तो लोग शौक से खाते हैं उसकी गणना भोजन में नहीं है। यदि आप किसी के यहाँ रोटी दाल, भात कम खायें सब्जी फल अधिक खायें तो खिलाने वाला यही कहेगा कि आपने खाया ही क्या ? यह गलत मान्यतायें ही मनुष्य के रोगों की उत्पत्ति करती हैं।

भोजन में जिस प्रकार अनाज, दूध, दही का महत्व है उसी प्रकार सब्जियों का विशेष महत्व है। सब्जियों में वह सभी खनिज पदार्थ व खाद्योज होते हैं जो रक्त को शुद्ध रखने के साथ-साथ इसके क्षारत्व का प्रति पालन करने में सहायक होते हैं।

प्रत्येक सब्जी जो जिस मौसम में पैदा होती है वह अपना अलग-अलग महत्व रखती है तथा वह सब्जी उस मौसम में खाने से पूर्ण लाभ करती है तथा मनुष्य के स्वस्थ रहने में मदद करती है पर जब हम उसी को छिलके निकालकर गलत ढंग से पकाकर प्रयोग करते हैं तो लाभ की बजाय हानि पहुंचाती है तथा रोगों की उत्त्पत्ति करती है।

हमारे भोजन में ८० प्रतिशत क्षार और २० प्रतिशत अम्ल का होना जरूरी है पर हम ठीक इसका उल्टा ही करते हैं ८० प्रतिशत रोटी, दाल, चावल खाते हैं और २० प्रतिशत सब्जी आदि खाते हैं। प्रत्येक मनुष्य के भोजन में सब्जी की मात्रा तीन गुनी एवं अनाज की मात्रा चौथाई होनी चाहिये। यदि यह सुधार आज समाज में हो जाय तो रोग और रोगियों की संख्या निश्चित कम हो जायेगी।

सब्जियों में दवाई)१५(

आप को दवा की जरूरत क्यों पड़ता है। इस पर यदि विचार करें तो पता लगेगा कि आप जो सब्जी खाते हैं उसमें शरीर के लिये जो पोषक तत्व (विटामिन) होते हैं। वह उनके कोमल छिलके छीलकर निकाल देने एवं मिर्च, मसाला आदि का मिश्रण करने एवं गलत ढंग से पकाने के कारण नष्ट हो जाते हैं। जितनी भी साग सब्जियाँ प्रकृति ने दी हैं वह सभी सूर्य की अग्नि में जब पकती है तो उनका असली तत्व दवाई (विटामिन) पककर छिलके के रूप में ऊपर आ जाता है पर हम अज्ञानता वश सब्जियों के मुलायम छिलके, सब्जियों के पानी, आटे के चोकर, चावल में ऊपर की लाल परत, चावल की माँड़, दाल के छिलके, एवं फलों के मुलायम छिलकों में ही पोषक तत्व (दवाई) होते हैं। सब्जी बनाते समय असली तत्व (छिलके) निकालकर फेंक देते हैं। इस प्रकार हम उसके असली तत्व (विटामिन) को न ग्रहण कर बाजार की दवाई खाते हैं। यदि सब्जियों के छिलके न निकालें जायें और उन्हें प्राकृतिक ढंग से बनाकर खाया तो बाहर को दवाई खाने की जरूरत ही न पड़े और किसी भी रोग का शिकार हमें नहीं बनना पड़ेगा।

भोजन में सब्जी का प्रयोग करना दवा है जिससे पेट भी भरेगा और शरीर के लिये विटामिन भी पर्याप्त मात्रा में मिल जायेंगे। इसलिये प्रत्येक परिवार में प्राकृतिक तरीके से सब्जी का प्रयोग करना लाभकारी है।

सब्जियों के पोषक तत्व— सब्जियाँ

प्रतिशत में

नाम सब्जी	पानी	प्रोटीन	चिकनाई	लवण	निशास्ता	कैलशियम	फास फोरस	लोहा	कैलोरी	विटामिन ए	विटामिनB १	विटामिनB २	विटामिन सी
मेथी	८१.८	४.९	०.९	१.६	९.८	०.४७	०.०५	१६.९	६७	३९००	२०	०.८	–
सरसों का साग	८४.९	५.१	०.४	२.५	७.१	०.३७	०.११	१२.५	५२	—	—	—	–
धनियाँ	८७.९	३.३	०.६	१.७	६.५	०.१४	०.०६	१०.०	४५	१०४६० से १२६००	—	०.८	१३५
पालक	९१.७	१.९	०.९	१.५	४.०	०.०६	०.०१	५.०	३२	२६०० से ३५००	२१०	०.५	४८
लाल चुलाई	८५.८	४.९	०.५	३.१	५.७	०.५०	०.१०	२१.४	४७	२५०० से ११००	३०	०.९	१७३
सलाद	९२.९	२.१	०.३	१.२	३.०	०.०५	०.०३	२.४	२३	२२००	२७०	०.४	१५
मूली	९४.४	०.७	०.१	०.६	४.२	०.०५	०.०३	०.४	२१	३	१८०	०.५	१५
चुकन्दर	८३.८	१.७	०.१	०.८	१३.६	०.२०	०.०६	१.४	६२	+	२१०	०.४	८८
शलजम	९१.१	०.५	०.२	०.६	७.६	०.०३	०.०४	०.४	३४	+	१२०	०.५	४३
गाजर	८६ ०	०.९	०.२	१.१	१०.७	०.०८	०.५३	१.५	४७	२००० से ४३००	१८०	०.४	३

भिन्डी	८८.२	२.२	०.२	०.७	७.७	०.०६	०.०८	१.५	४१	५८	६३	—	१६
करेला	८३.२	२.६	१.०	१.४	९.८	०.०५	०.१४	९.४	६०	२१०	७२	—	—
तुरई	९५.४	०.५	०.१	०.३	३.७	०.०४	०.०४	१.६	१८	५६	६६	—	—
खीरा	९६.४	०.४	०.१	०.३	२.८	०.०१	०.०३	१.५	१४	+	९०	०.२	७
कच्चा केला	८३.२	१.४	०.२	०.५	१४.७	०.०१	०.०३	०.६	६६	५०	४५	०.३	२४
टमाटर	९४.५	१.०	०.१	०.५	३.६	०.०१	०.०२	०.१	२१	३२०	१२०	०.४	३२
बन्द गोभी	९०.२	१.८	०.१	०.६	६.३	०.०३	०.०५	०.८	३३	२०००	१५०	०.४	१२४
फूल गोभी	८९.४	३.५	०.४	१.४	५.३	०.०३	०.०६	१.३	३९	३९	३३०	०.९	६६
लौकी	९६.१	०.[illegible]	०.१	०.५	२.९	०.०२	०.०१	०.७	१३	+	—	—	—
काशी फल	९२.८	१.४	०.१	०.६	५.३	०.०१	०.०३	०.७	२८	८४	६०	०.५	२
बैंगन	९१.५	१.३	०.३	०.५	६.४	०.०२	०.०६	१.३	३४	५	४५	०.८	२३
सिघाड़ा	७०.०	४.७	०.३	१.१	२३.९	०.०२	०.१५	०.८	११७	६०	—	०.६	
पेठा	९६.०	०.४	०.१	०.३	३.२	०.०३	०.०२	०.५	१५	+	६३	०.४	१
मटर	७२.१	७.२	०.१	०.८	१९.८	०.०२	०.०८	१.५	१०९	१३९	३६०	०.८	९
आँवला	८०.०	०.५	०.१	०.७	१४.१	०.०५	०.०२	१.२	५९	—	—	०.१	६००
आलू	७४.७	१.६	०.१	०.६	२२.९	०.०१	०.०३	०.७	९.९	४०	६०	१.२	१७
शक्कर कन्द	६८.५	१.२	०.३	१.०	३१.०	०.०२	०.०५	०.८	१३२	१०	—	०.७	२४
अर्बी	७३.१	३.०	०.१	१.७	२२.१	०.०४	०.१३	२.१	१०१	४०	२४०	०.४	+
अदरख	८०.९	२.३	०.९	१.२	१२.३	०.०२	००.६	२.६	६७	६७	—	०.६	६
इमली	०.९	३.१	०.१	२.९	६७.४	०.१७	०.११	१०.९	२८३	१००	—	०.७	३

सब्जी बनाने के प्राकृतिक तरीके)१६(

सब्जी सभी खाद्य पदार्थों से कोमल तत्व है। सभा घरों में सब्ज़ी बनानें का प्राकृतिक तरीका सिखाना आवश्यक हें। आगे हम विभिन्न प्रकार की सब्ज़ी बनाने के प्राकृतिक तरीके का विवेचन लिख रहे हैं। मेरा विश्वास हैं कि यदि बताये गये तरीके से सब्जी बनाई जायेगी तो अवश्य लाभ होगा।

(१) सब्जी जहाँ तक सम्भव हो ताजी होनी चाहिये। जिनके पास कुछ कच्ची जमीन हो उन्हें छोटी २ क्यारी बना कर सब्जी पैदा करना चाहिये। जिनके पास जमीन न हो वह वड़ गमलों में लगा सकते हैं। मकान के ऊपर १ फुट ऊँची मिट्टी डालकर पालक, मेथी, धनियाँ, मूली, गोभी लगा सकते हैं। ताजी सब्जी में ही पर्याप्त विटामिन मिल सकेंगे। खेत से निकलनें पर सब्जी के पोषक तत्व कम होनें लगते है।

(२) जिन सब्जियों के छिलके खाये जा सकते हैं उन्हें छिलके समेत ही बनावें लौकी, तरोई, टिन्डा, परवल, शलजम गाजर, टमाटर, आलू आदि को छिलके समेत बनाना चाहिये। यदि छिलका खराब हो गया हो अथवा अधिक कड़ा पड़ गया हो तो उसे निकाल दें। यदि छिलके समेत सब्जी अच्छी न लगे तो छिलका निकालकर छोटा-छोटा- काट कर या सिल पर पोसकर मिला दें।

(३) सभी सब्जियों को काटने के पहले अच्छी तरह धो लेना चाहिये। काटनें के बाद धोनें से सब्जी के अन्दर का पानी भी पानी के साथ घुल कर निकल जाता है। काटनें के बाद अधिक देर तक सब्जी को नहीं रखना चाहिये। तुरन्त पकाना उचित है। रखनें से भी पोषक तत्व कम होजाते हैं।

(४) सब्जी पकाने के लिये पहले बटलोई में पानी डालिये। जब पानी खौलने लगे तब नमक, जीरा, हल्दी डाल दीजिये। थोड़ी देर पक जाने पर सब्जी डाल दीजिये। घी या तैल डालकर जो मसाले डाले जाते हैं उनके पोषक तत्व जल जाते हैं।

(५) सब्जी को धीमी-धीमी आंच में पकाइये। बटलोई के ऊपर पानी भर कर रख दें। जिससे भाप न निकले। भाप निकलने से भी विटामिन भाप के साथ निकल जाते हैं।

(६) सब्जी के पक जाने पर जब भोजन करना हो उस समय, घी मक्खन तेल आदि डाल कर खायें तो अच्छा रहेगा। सब्जी पकते समय मूँगफली के दाने डाल देने से चिकनाई का काम पूरा हो जाता है।

(७) कई सब्जी एक साथ मिलाकर बनाना अच्छा है।

(८) सब्जी बनाते समय, ठंडा पानी नहीं डालना चाहिये। गरम करके ही डालें। दाल भात में भी यदि बाद में पानी डालना पड़े तो गरम करके ही डाला जाय। पानी को गरम करने से जो आक्सीजन पानी में होता है वह निकल जाता है।

(९) पकाते समय बटलोई का मुंह ढका रहे। खुला रखने से भी विटामिन नष्ट होते हैं। सूरज के प्रकाश से भी खाद्य पदार्थ के पोषक तत्व कम हो जाते हैं। बार-बार करछुल से चलाना भी ठीक नहीं है।

(१०) सब्जी का अधिक पकाना उचित नहीं है। थोड़ा सिझा लेना चाहिये। बाद में थोड़ी देर आग के ऊपर रख देने से सब्जी पक कर सीझ जाती है। अधिक पकाने से सब्जी दुष्पाच्य हो जाती है।

(११) हरी पत्ती वाले साग, पालक, मेथी, बथुआ, मूली, गाजर के पत्ते, चौलाई, आदि को बहुत कम ही पकाना चाहिये पत्ती वाली सब्जी कोमल होती है इसलिये उसे कम से कम पकाना चाहिये। अधिक पकाने एवं भुजिया बनाकर खाने से कोई भी विटामिन नहीं मिलते।

(१२) सब्जी का पानी कभी नहीं फेंकना चाहिये। पानी में ही विटामिन घुलकर निकल जाते हैं। पानी को अलग से निकाल कर पिया जाय तो भी अच्छा है।

(१३) बन्द गोभी के बाहर के पत्ते अधिक न निकालें। भीतर के पत्तों में जितना विटामिन होता है उससे दस गुना बाहर के पत्तों में होता है।

(१४) सब्जी या किसी भी खाद्य पदार्थों में सोडा डालना उचित नहीं है। सोडा का हार्ट पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

(१५) बनी हुई सब्जी को दुबारा गरम करना ठीक नहीं है। गरम करने से विटामिन नष्ट हो जाते हैं।

(१६) सब्जी को पकाते समय नीबू का रस, टमाटर दही या आम की खटाई, इमली डालना चाहिये। खटाई से विटामिन सुरक्षित रहते हैं।

(१७) खटाई के अमलत्व को नष्ट करने के लिये उसमें थोड़ा सा गुड़ डालना चाहिये।

(१८) भोजन बन जाने के बाद उसे ढक कर रक्खें, एक दो घन्टे के अन्दर भोजन कर लेना उत्तम है। अधिक देर का भोजन स्वास्थ्यप्रद नहीं रहता है।

आलू की सब्जी बनाना :—

सब्जियों में आलू सभी के लिये और सब दिन सुलभ होता है। परन्तु आलू को सब्जी कहना भूल है। आलू में रोटी की तरह ही स्टार्च होता है। रोटी चावल आदि से आलू में छार अधिक होता है। जो लोग भात, माँस मछली अधिक खाते हैं उन्हें भात आदि कम करके आलू खाना चाहिये।

आलू अच्छा खाद्य है, परन्तु जब हम गलत तरीके से पका कर प्रयोग करते हैं तब आलू नुकसान करता है। आलू ताजा होना चाहिये। कोल्ड स्टोरेज में रखे गये आलू के पोषक तत्व कम हो जाते हैं।

आलू को पहले अच्छी तरह पानी में धोलें, काटने के बाद नहीं धोना चाहिये।

आलू बनाने के प्राकृतिक तरीके :—

(१) आलू को समूचा धोकर, पानी में छिलके समेत उबालें। उबल जाने पर उसे चाकू से काट कर खौलते पानी में डाल कर सब्जी बनावें। आलू में मटर, टमाटर, हरा धनियाँ, बन्दगोभी, फूल गोभी, पालक, चौलाई आदि वस्तुएं मिलाकर भी बना सकते हैं।

कच्चे आलू की सब्जी :—

आलू को अच्छी तरह से रगड़कर धो डालिये। चाकू से आध इन्च के टुकड़े कर लें। काटने के बाद न धोयें। बटलोई में पानी को खौलाइये, जब पानी खौलने लगे तब उसमें आलू डाल दीजिये, कटोरी में पानी भर कर रख दें। नमक, हल्दी, जीरा को छोड़कर कुछ भी मसाला न डालें।

कच्ची सब्जी का प्रयोग)१७(

भोजन में कच्चो सब्जी का प्रयोग नित्य करना चाहिये। इसे सलाद या कजूम्बर कहते हैं। यदि कई प्रकार की सब्जी को एक साथ मिलाकर बनाया जाय तो स्वादिष्ट भी होती है और पोष्टिक भी। क्योंकि कच्ची सब्जी में धातव लवण पूर्ण सुरक्षित रहते हैं। मूली, शलजम, गाजर, टमाटर, तो लोग कच्ची खाते भी हैं। परन्तु लौकी, पालक, टमाटर, बन्दगोभी, मूली आदि अनेक सब्जियों को कम ज्यादा मिलाकर बनाना बहुत कम लोग जानते हैं। नीचे कई प्रकार के सलाद बनाने की विधि दी जा रही है उसमें से समयानुसार चुनाव करके बनाना चाहिये।

भोजन में प्रतिदिन सलाद का होना आवश्यक है। पकाने का खर्च भी बचता है और स्वास्थ्य के लिये अधिक विटामिन भी मिलते हैं। यदि इसे ठीक विधि से बनाई जाय तो खाने में पकी सब्जी से भी अधिक स्वाद आता है।

१. कच्चीं मूली, २५० ग्राम, गाजर २५० टमाटर २५० ग्राम, नीबू १, पालक १०० ग्राम, केला पका १२५ ग्राम। मूली गाजर को कद्दू कस में कस लें, पालक टमाटर, छोटा-छोटा काट कर सबको एक साथ मिलाकर नीबू का रस डाल दें। सलाद तैयार हो गया, हरा धनियाँ, हरी मिर्च दही इच्छानुसार मिला सकते हैं। हल्का नमक मिला सकते हैं।

२. टमाटर लाल, छोटा-छोटा काटिये, हरा धनियाँ, अदरख काट कर मिलाइये। नमक, गुड़ थोड़ा डालिये। हाथ से मिलाकर खाइये, पौष्टिक और स्वादिष्ट होगा।

३. टमाटर २५० ग्राम, गाजर १२५ ग्राम, केला पका

१२५ ग्राम, हरा धनियाँ, अदरख, नमक इच्छानुसार मिला लें। सबको एक साथ मिलाकर खाइये।

४. टमाटर, १२५ ग्राम, गाजर १०० ग्राम, खजूर ५० ग्राम, नीबू १, पालक ५० ग्राम, नमक अदरख इच्छानुसार डाल कर बनावें।

५. टमाटर २०० ग्राम, सेव १०० ग्राम, मौसमी एक, केला २ पका, नीब १ सबको एक साथ मिलाकर बनावें।

६. खीरा २५० ग्राम, लौकी ५० ग्राम, सन्तरा २, पालक ५० ग्राम, मूली ५० ग्राम, सबको एक साथ मिलाकर बनावें।

७. अंकुरित चना ५० ग्राम, मूँगफली ५० ग्राम, गाजर १०० ग्राम, टमाटर १०० ग्राम, पालक ५० ग्राम, किसमिस ५० ग्राम, नीबू अदरख नमक मिलाकर बनावें।

८. शलजम ५० ग्राम, गाजर ५० ग्राम, केला २ टमाटर १०० ग्राम, खजूर ५, मूली ५० ग्राम, नमक, हरा धनियाँ, अदरख मिलाकर बनाइये।

९. अमरूद पका २०० ग्राम (बीज निकाल कर) खीरा १०० ग्राम, ककड़ी १०० ग्राम, पके केला २, पालक या मूली के पत्ते,। सबको मिलाकर बनावें।

१०. बन्दगोभी के पत्ते २०० ग्राम, टमाटर २०० ग्राम, गाजर १०० ग्राम, मूली ५० ग्राम, केला २ पके। सबको मिलाकर बनावें।

११. सन्तरा २०० ग्राम, चुकन्दर ५० ग्राम, गाजर ५० ग्राम, लौकी ५० ग्राम, केला २ पके, किशमिस २५ ग्राम, सबको मिलाकर बनाइये।

कच्चा खाने की सुविधि—

१. जिस मौसम में जो वस्तुयें मिलें उन्हें कम ज्यादा करके बनाई जाय। अपनी इक्षा और सुविधा, स्वाद के अनुसार वस्तुओं का चुनाव करना चाहिये।

२. फल और सब्जी दोनों का मेल हो सकता है। सब्जी वही मिलावें जो कच्ची खाई जा सके। फल वही मिलावें जिन का मेल बैठ सकता हो।

३. कड़ी वस्तुओं को कद्दूकस में कसकर डालना चाहिये मुलायम वस्तुओं को चाकू से छोटा २ काटकर डालना चाहिये।

४. नमक, हरा धनियाँ, अदरख अपनी इच्छा के अनुसार डाल सकते हैं। हरी मिर्च का प्रयोग भी कर सकते हैं।

५, दही का प्रयोग सलाद में करना अच्छा है।

६. नीबू डालना आवश्यक है।

७. काटने के पहले सभी वस्तुओं को धोकर साफ करलें।

८. सलाद बनाने के बाद एक घन्टे के अन्दर उसका उपयोग कर लेना चाहिये।

९. कच्चे खाद्य पदार्थ खूब चबा-चबा कर खायें जिससे मुंह को लार (श्वेत सार) खाद्य पदार्थ के साथ मिल जाये इससे उस वस्तु का पाचन भी शीघ्र होगा और अधिक भी नहीं खायेंगे तथा दांतों का व्यायाम भी होगा जिससे दांत मजबूत बनेंगे और कोइ रोग नहीं होगा।

१०. कई प्रकार के कच्चे फल, पत्तीदार सब्जियाँ खीरा ककड़ी, अंकुरित अनाज मिलाकर नीबू का रस एवँ अदरख डाल कर खायें। इस प्रकार का सलाद खाने में स्वादिष्ट भी लगता है एवं पौष्टिक गुण भी अधिक मिलते हैं।

११. जिन फलों एवं सब्जियों के छिलके आसानी से चबाये जा सकते हैं। उन्हें जरूर प्रयोग में लायें।

१२. जिन व्यक्तियों के दांत न हो वह कच्चे खाद्य पदार्थ को सिल पर पीसकर चटनी बनाकर कद्दूकस में कस कर या उनका रस निकालकर खूब चबला-चवला कर (कम्पट की तरह चूस-चूसकर) ग्रहण करें।

१३. प्रतिदिन भोजन के बाद कोई कड़ा फल जैसे खीरा ककड़ी, गाजर, अमरुद, सेव आदि फल अवश्य खाना चाहिये। इससे भोजन का पाचन शीघ्र होगा, कब्ज नही रहेगा तथा दांतों का व्यायाम होगा एवं दांतों में फँसे अन्न कण निकल जायेंगे जिससे दांतों में कोई रोग नहीं होगा।

"कच्चा भोजन जिसमें अन्न साग सब्जी आदि सभी पदार्थ शामिल हैं, अग्नि पर पकाये गये भोजनों से निश्चय ही ऊत्तकृष्ट और सामान्यता मानव स्वास्थ्य के लिये उत्तम है"

—महात्मा गांधी

* कच्चा खाओ मौज उड़ाओ
वैद्य-डाक्टर के पास न जाओ।

---

*कच्चे खाद्य पदार्थ की सामान्य जानकारी के लिये "कच्चा खाओ मौज उड़ाओ" लेखक की पुस्तक पढ़ें।

मूल्य—चालीस पैसे

प्राकृतिक चटनी)१८(

भोजन का एक अंग चटनी भी है। यह भोजन तो नही है परन्तु भोजन के साथ इसका होना आवश्यक समझा जाता है। साधारण चटनी में और प्राकृतिक चटनी में बहुत थोड़ा अन्तर हैं। प्राकृतिक चटनी में लाल मिर्च, गरम मसाले का उपयोग नहीं होता है। हरी मिर्च, हरा धनियाँ, पुदीना, हरी सौंफ का प्रयोग किया जा सकता है। हम आप को ऐसी चटनी के प्रयोग बता रहें हैं जिनका उपयोग साग सब्जी के स्थान पर कर सकते हैं। यह चटनी खाने में स्वादिष्ट और पौष्टिक तथा प्राकृतिक लवण विटामिन से भरपूर रहती है।

सलाद और चटनी में थोड़ा अन्तर है। सलाद को कस कर काट कर बनाते हैं। चटनी को सिल पर पीस कर बनाते हैं। सलाद को पीसने का काम दांतों को करना होता है। चटनी ऐसे लोगों को लिये उपयुक्त होती है जिनके दांत नही है या कमजोर हैं। भोजन को सुस्वाद बनाने में चटनी अपना अलग अधिकार रखती। प्राकृतिक भोजन को सुस्वाद और पौष्टिक बनाने में चटनी का होना भी अनिवार्य है।

चटनी बनाने का प्राकृतिक तरीका

१—गाजर ५० ग्राम, अमरूद ५० ग्राम, टमाटर १०० ग्राम, खजूर २५ ग्राम, सबको एक साथ पीस कर बनाइये।

२—पत्ता गोभी ५० ग्राम, सेव ५० ग्राम, गाजर ५० ग्राम, टमाटर ५० ग्राम, किशमिस १०० ग्राम, सबको पीस कर बनावें।

३—सेव २०० ग्राम, खजूर २५ ग्राम, गाजर ५० ग्राम, टमाटर ५० ग्राम, किशमिस १५ ग्राम, सबको एक साथ पीस कर बना लें।

४—खजूर १०० ग्राम, लौकी ५० ग्राम, बन्दगोभी २५ ग्राम, अमरूद ५० ग्राम, सबको एक साथ पीसकर बनावें।

५—लौको ५० ग्राम, टिन्डा ५० ग्राम, पालक १०० ग्राम मूली ५० ग्राम, किशमिस या गुड़ २५ ग्राम मिलाकर बनालें।

६—५ ग्राम तिल काले या सफेद, ५ ग्राम सौफ, १० मुनक्का, २ खुबानी, एक अंजीर शाम को भिगोकर सुबह पीस कर प्रयोग करें। यह चटनी बहुत ही पौष्टिक होती है। बच्चों के जिगर आदि रोगों में विशेष लाभकारी है।

७—कच्चा आम सौ ग्राम, हरा पुदीना दस ग्राम, या हरा धनियां दस ग्राम, अदरख दस ग्राम उपयुक्त नमक डालकर एक साथ सिल पर महीन पीस लें मीठा करने के लिये गुड़ डाल सकते हैं।

८—करोंदा सौ ग्राम, हरा पुदीना या धनियां दस ग्राम, उपयुक्त नमक, अदरख डालकर एक साथ पीस कर बनालें।

नोट— [१] ऊपर बताये गये अनुसार किसी भी वस्तु को कम ज्यादा करके पीस कर बनावें।

[२] नमक, हरा धनियाँ, नीबू, अदरख, हरी मिर्च अपनी इच्छा के अनुसार डालकर बनावें।

[३] इस प्रकार की बनी चटनी भोजन के साथ. सब्जी के स्थान पर खाई जा सकती है। स्वाद और स्वास्थ्य दोनों की दाता है।

प्राकृतिक चाय)१६(

प्रचलित चाय से हानि :–

वर्तमान समय में चाय का बहुत बड़ा प्रचलन हैं जिधर देखिये चाय की दुकाने मिलेगी। बहुत से लोग तो चाय के बिना रह नहीं सकते यदि उन्हें चाय न मिले तो बड़े परेशान हो जाते हैं। कुछ लोगों का कहना है कि चाय सस्ता पेय हैं पर मेरे विचार से चाय के मुकाबले में महगां अन्य कोई पेय है ही नहीं। एक कप चाय २० पैसे में आती है। प्रायः लोग ८-१० कप चाय पीते हैं जिसमें दो रुपया खर्च हो जाता है और दो रुपया में सवा किलो दूध आता है जो कि ८-१० कप के ही बराबर होता है फलस्वरूप आज मानव पैसा भी बरबाद करता है और रोगी भी बनता है।

चाय स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिकर पेय है। इसमें काफी न टैनीन नामक दो प्रकार के विष पाये जाते हैं। इसके प्रयोग से भूख कम लगती है, गुर्दे कमजोर पड़ जाते हैं, पेशाब अधिक आता है, वीर्य पतला हो जाता है। चाय में नशा लाने के लिये चमड़ा का पानी भी डाला जाता है। जिससे उत्तेजना पैदा होती है, हृदय की धड़कन बढ़ती है, नींद कम आती है। अधिक पीने से कब्ज, छाती में दर्द स्नायु दुर्बलता और हिस्टीरिया जैसे भयंकर रोग हो जाते है। चाय काफी दोनों ही स्वास्थ्य के लिये महान शत्रु हैं। आज यदि समाज स्वस्थ रहना चाहता है तो चाय का प्रचलन बन्द करना पड़ेगा तभी स्वस्थ रह सकता है। इसके स्थान पर निम्न आदर्श पेय का प्रयोग किया जाय तो सस्ता और स्वास्थ्यप्रद होगा।

प्राकृतिक चाय से लाभ :-

प्राकृतिक चाय पीने से कोई हानि नहीं होती, लाभ अधिक होता है। साधारण तौर पर नीचे कुछ चाय बनाने के फार्मूला दिये जा रहे हैं। इन्हीं में से मनोनुकूल चुनाव करके इनके ही प्रयोग करना चाहिये इससे आप रोगों से बचे रहेंगे तथा आप अपने धन का पूर्ण लाभ उठा सकेगें।

आनन्द प्राकृतिक चाय :-

यह चाय अन्य चाय की अपेक्षा अधिक गुणकारी, स्वास्थ्य वर्धक हैं। इसके प्रयोग से आपको किसी प्रकार की हानि नही होगी बल्कि यह सर्दी जुकाम, नजला, वात, दमा रोगों से बचायेगी तथा पूर्ण शक्ति स्फूर्ति देगी एवं स्मृण शक्ति बढ़ायेगी। स्वाद एवं रंग बिल्कुल चाय जैसा होता है।

चाय में पड़ने वाली वस्तुओं के पौष्टिक गुण एवं मात्रा:—

१- सौंफ—५०० ग्राम-आवं पेचिस में लाभ पहुंचाती है।

२- इलायची बड़ी—२५० ग्राम-मस्तिस्क को शक्ति देने और टी० वी० के कीटाणुओं को नष्ट करनेवाली है।

३- बनफ्सा—१०० ग्राम-कफ को समन करके जमा हुआ कफ निकालता है।

४- ब्राह्मी बूटी—२५० ग्राम-वीर्य को पुष्ट करती है और स्मृण शक्ति को बढ़ाती है।

५- लाल चन्दन—५०० ग्राम- रक्त को बढ़ाता है वात रोगों में लाभ करता है।

६- मुलेठी—१२५ ग्राम-कफ को साफ करती है।

७- सोंठ—१०० ग्राम-बात रोगों को दूर कर रक्त का संचालन करती है।

८- काली मिर्च—१०० ग्राम-कफ को दूर करती है।

बनाने की विधिः—

उपर्युक्त लिखी मात्रा के अनुसार सभी सामान को अलग अलग कूट कर आटा छानने वाली चलनी से छानकर मिलाकर रख लें। ५०० ग्राम पानी में एक छोटी चम्मच (५ ग्राम चाय) डालकर कुछ देर खौलाइये। पक जाने पर दूध देशी शक्कर या गुड़ इच्छानुसार मिलाकर पियें। तुलसी के पत्ते भी डाल सकते हैं। सफेद चीनी डालना हानिकर है। गुड़ और देशी शक्कर की जगह मुनक्का मिलाने से चाय के और भी गुण बढ़ जाते हैं।

नोट :—यदि आप कूटने पीसने की परेशानी से बचना चाहते हैं तो हमारे पते से मँगा सकते हैं मूल्य १४) रुपये किलो डाक खर्च अलग।

पोदीने की चाय :—

५० ग्राम पुदीना, ५०० ग्राम पानी, १० ग्राम अदरख, ५ ग्राम अजवाइन डालकर पका लें। दूध एवं गुड़ डालकर पियें। यह चाय वायु विकार मिटाती है एवं पाचन शक्ति ठीक रखती है।

(३) चोकर की चाय :—

१५ ग्राम गेहूं का चोकर, १० ग्राम अदरख ११ काली मिर्च, ११ तुलसी के पत्ते, ११ मुनक्का ५०० ग्राम पानी (५० ग्राम गुड़) डालकर पका लें। दूध मिलाकर पियें। यह चाय पुरानी खाँसी, जुकाम, रक्त की कमी व दुर्बलता को दूर करती है तथा बी० विटामिन की पूर्ती करती है।

(४) ब्राह्मी की चाय :—

५० ग्राम ब्रह्मा बूटी, ११ काली मिर्च, ५० ग्राम गुड़ या देशी शक्कर ५०० ग्राम पानी मिलाकर पकाकर दूध मिलाकर

प्रयोग करें। इसके नित्य प्रयोग से दिमागी शक्ति (स्मृण शक्ति) बढ़ती है।

(५) जौ की काफी

जौ को १२ घन्टे पानी में भिगो कर, एक घन्टे पानी से निकाल कर डलिया में रख दें। पानी निकल जाने पर उसकी भूसी निकाल दें। बचे हुये जौ को खलर में कूटकर रख लें। जब काफी बनाना हो तो १० ग्राम कूटे जौ पानी १०० ग्राम, गुड़ या बूरा ५० ग्राम या मुनक्का १० नग डालकर पकायें। पक जाने पर कपड़े से छान कर पर्याप्त दूध मिलाकर पियें यह काफी बहुत लाभदायक है।

चाय व तुलसी पेय के सम्बंध में आवश्यक नियम

१––चाय बनाने के वर्तन एवं हाथों की सफाई का ध्यान रक्खें।

२––कलई दार बर्तनों में ही या मिट्टी के बर्तनों में बनायें। एलमोनियम, लोहे तांबे के वर्तनों में चाय न बनायें।

३––चाय को हमेशा ढ़ककर खौलाइये। खुला रहने से उसके पोषक तत्व भाप बनकर निकल जाते हैं।

४––जितनी आवश्यकता हो उतनी ही बनायें। चाय ठन्डी हो जाने या अधिक देर रक्खी रहने पर खराब हो जाती है।

५––चाय बन जाने पर उसे कुछ ठन्डा करलें अधिक गरम चाय पीने से नुकसान होता है।

६––चाय को धीरे-धीरे आम की तरह चूस-चूस कर पियें। जल्दी पीने से चाय का पूरा लाभ एवं स्वाद नहीं मिलता।

७––चाय को मात्रा के अनुसार भूख से बहुत कम औषधि समझ कर पियें। पूर्ण पेट भर कर न पियें।

तुलसी पेय)२०(

पुराने समय में तुलसी का बड़ा महत्व था। जिस घर में तुलसी का पौधा होता था उस घर में रोग के कीटाणु पैदा ही नहीं होने पाते थे। पर आज शायद ही किसी घर में तुलसी का पेड़ हो। आयुर्वेद में तुलसी का बड़ा महत्व बतलाया गया है।

तुलसी के गुण :--

१—तुलसीं के पांच या सात पत्तों को लेकर पाँच काली मिर्च डलकार पीस लें। एक गिलास पानी में मिलाकर प्रात: काल पियें। दिमाग की गरमी को दूर कर ताकत देगी।

२—प्रात:काल शौचादि से निबृत होने पर पाँच पत्ते, तुलसी के पानी के साथ निगल जाने से बल, तेज और स्मरण शक्ति को लाभ करती है।

३—तुलसी के हरे पत्तों को पीसकर मिरगी के रोग वालों को नित्य सारे शरीर में मालिश करना चाहिये।

४—तुलसी के पत्तों को पीसकर थोड़ा नमक मिलाकर उसका रस नाक में डालने से मूर्छा और वेहोशी में लाभ होता है।

५—नित्य तुलसी के पत्तों सेवन करने से मलेरिया नहीं होता।

६—भोजन के समय नित्य ५ पत्ते तुलसी के प्रयोग करने से भोजन शीघ्र पचता है।

७—तुलसी के पौधे पर नित्य १ तोला जल चढ़ाने से रोग के कीटाण मर जाते हैं तथा परमात्मा से सम्बध जुड़ता है।

रहीम दास जी ने तुलसी की महिमा का बड़ा ही सुन्दर वर्णन किया है।

तुलसी! विरवा बाग में सींचे ते कुम्हलाय।
रहे भरोसे राम के तो पर्वत पर हरियाय॥

तुलसी की चाय :--

तुलसी के पत्ते १० ग्राम, पानी २५० ग्राम गुड़ ५० ग्राम। तुलसी के पत्तों को ३०० ग्राम पानी में खौलायें जब पानी २५० ग्राम रह जाय तो उसे उतार कर दूध–गुड़ मिलाकर चाय की तरह पियें। अदरख, काली मिर्च भी डाल सकते हैं।

यह चाय कफ़, पित्त, वायु को हरन करती है तथा मलेरिया में रामबाण है।

तुलसी का काढ़ा :--

प्रकार	दूध	काढ़ा पानी	तुलसी पत्ता
१	१०० ग्राम	१२५ ग्राम	१० ग्राम
२	,,	५० ग्राम	५ ग्राम
३	५० ग्राम	१०० ग्राम	१० ग्राम

आवश्यकतानुसार पानी में तुलसी के पत्ते डालकर उसको अच्छी तरह उबालें ताकि तुलसी के पत्ते का अर्क पानी में उतर आयें फिर उसको कपड़े या चाय छानने वाली चलनी से छान लें तथा दूध मिलाकर पियें।

नोट :—काढ़ा का पानी तैयार करते समय उसमें पानी का परिमाण ५ तोला अधिक रक्खें। उबालने के बाद जितनी जरूरत हो उतना ही पानी बचायें।

काढ़े के पानी और दूध का परिणाम रोगी की हालत को देखकर कम अधिक कर सकते हैं।

कृपया

भोजन बनाते समय १० नियमों का ध्यान रक्खें

१—ग्राटे से चोकर न निकालें।

२ सब्जियों के कोमल छिलके न छीलें।

३—सब्जी को काटने के पूर्व धो लें।

४—सब्जी का पानी न फेंकिये।

५—चावल को रगड़ कर न धोयें तथा मांड न निकालें।

६—दाल छिलके समेत ही पकायें।

७—जो वस्तु बनायें उसकी पूर्ण शुद्धता एवं स्वच्छता का ध्यान रक्खें।

८-जो कुछ भी बनायें वह प्राकृतिक तरीके से ही बनायें।

९—भोजन बनाने का स्थान साफ हवादार-साफ सुथरा हो

१०—भोजन बनाने वाले का मन प्रशन्न हो। शोक ग्रौर दुःखी होकर भोजन बनाने वाले का भोजन तमोगुणी हो जाता है।

प्राकृतिक भोजन में ही दवा [विटामिन] है।

भोजन द्वारा स्वास्थ्य

चतुर्थ खण्ड

फलों का महत्व

फलाहार का महत्व)१(

सच पूछा जाय मानव का मुख्य भोजन फलाहार है। प्राचीन काल में ऋषि मुनि हजारों वर्ष फलाहार के बल पर जीवित रहते थे। अन्नाहार और पक्वाहर का प्रचार इसलिये प्रारम्भ हुआ कि फलों को अधिक दिनों सुरक्षित नहीं रख सकते थे। परन्तु अन्नाहार और पक्वाहार की दिनों दिन बिगड़ती दशा ने मानव को रोगी और दुःखी बना दिया है। वर्तमान समय में भोजन के साथ फलों का प्रयोग करना आवश्यक है।

फल का नाम लेने पर अधिकतर लोग यही अनुमान लगाते हैं कि सेव, सन्तरा, मौसम्मी, अंगूर, अनार आदि फल हैं। गरीब व्यक्ति इन फलों को कैसे खा सकते हैं। परन्तु यह एक बड़ा भ्रम है। अपने आस-पास जो भी मौसम में फल मिलें उनका प्रयोग करना अत्यन्त लाभकारी है। अमरूद, टमाटर, आम, खीरा, ककड़ी, खरबूजा, तरबूज, आदि फल अत्यन्त उपयोगी हैं।

मौसम के फल ताजे होते हैं। सेव, सन्तरा आदि फल तो कच्चे बहुत दूर से आते हैं।

फलों को भी छिलके समेत खाना चाहिये। खीरा, ककड़ी, सेव, अमरूद आदि जिनके छिलके मुलायम होते हैं। उन्हें छिलके समेत ही खाइये। फलों को भोजन का एक प्रमुख अंग मानना चाहिये। भोजन के पहले फलों को खाना उत्तम है।

मानव शरीर में आमाशय और आँत के भीतर असंख्य रोग के कीटाणु पाये जाते हैं। कभी-कभी इन कीटाणुओं के कारण मल सड़ जाता है। जिससे गैस टेबुल, वायु में बदबू का

आना, सिर में चक्कर आना आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इन कीटाणुओं को मारने का सबसे सुन्दर तरीका ताजे फल तथा फलों का रस है। कुछ दिनों तक केवल फलाहार करने से रोग के कीटाणु मर जाते हैं और स्वास्थ्य के कीटाणुओं की उत्पत्ति हो जाती है।

प्रतिदिन भोजन के साथ फलों को खाना आवश्यक है। फलों के न खाने से कब्ज हो जाता है। कब्ज सारे रोगों की जड़ है। कब्ज को दूर करने के लिये जो दवाइयाँ ली जाती हैं उनसे कब्ज नहीं दूर होता है केवल दस्त होता है। दस्त का होना कब्ज की दवा नहीं है। यदि आप चाहते हैं कि कभी कब्ज न हो या कब्ज बिना दवा के चला जाय। तो भोजन के साथ, बेल, अमरूद, खीरा, ककड़ी सेव, खजूर, किशमिस, मुनक्का, आम, खुवानी, अंगूर, अंजीर, टमाटर, खरबूजा, आदि जो भी फल आपको मिल सकें उनका प्रयोग भोजन के साथ दोनों समय करें। एक चौथाई हिस्सा भोजन में फलों का रहे। गाजर कब्ज को दूर करती है। गाजर सस्ता और उपयोगी पदार्थ है।

फलों का सबसे अधिक लाभ यह है कि शरीर के अन्दर जो भी विकार होता है उसे बाहर निकाल देता है। साथ ही शरीर के लिये अनेकों प्रकार के विटामिन मिल जाते हैं। ताजे फलों की अपेक्षा सूखे फलों में अधिक विटामिन पाये जाते हैं। उपवास के दिनों, फलाहार या फलों का रस लेना उत्तम है इस से उपवास का पूरा लाभ मिलता है।

जिन लोगों को हमेशा सर्दी रहती हो, वर्षों से नजला सताता हो, नाक बन्द रहती हो, कभी-कभी ज्वर भी आ जाता हो। खाँसी, कफ, आता हो, टाइफाइड से शरीर कमजोर हो

गया हो, उन्हें कुछ महीनों तक अनाज छोड़ कर केवल फलों का आहार लेना चाहिये। परन्तु मनुष्य के मन में एक डर घुस गया है कि रोटी नहीं खायेगें तो कैसे जियेगें। भोजन में सबसे प्रधान स्थान रोटी, चावल और दाल को मिला है। रोटी चावल दाल का भोजन उस समय लाभ करता था जब घर-घर में चक्की चलती थी, धान कूटे जाते थे, मट्ठा विलोया जाता था, पानी भरना पड़ता था। दूध, दही और छाछ की मात्रा अधिक रहती थी। उस समय कोई रोटी चावल दाल को खा कर पचा सकता था। वर्तमान समय तो पुराने सभी काम बन्द हो गये हैं। अब तो जिस कमरे में सोते हैं उसी में शौचालय स्नानघर है। रसोईघर में ही पानी नल लगा हुआ है। जब शरीर से श्रम नहीं होता है तब रोटी, चावल, दाल का पचाना कठिन है। इसलिये जो श्रम नहीं करते उन्हें भोजन के साथ सब्जी और फलों का अधिक प्रयोग करना चाहिये।

आस्ट्रेलिया के मिलडुरा अस्पताल के एक प्रसिद्ध डाक्टर एब्रामौरकी ने रोग को आराम करने के लिये फलों के प्रयोग के सम्बन्ध में लिखा है कि मुझे प्रायः सर्दी रहती थी, मेरे परिवार में सदैव रोग अपना कब्जा किये रहते थे अनेकों प्रकार की दवाइयों के करने से भी रोग नहीं गया। हारकर सब प्रकार की दवाइयाँ बन्द कर दी गईं और फलों को भोजन का मुख्य अंग बनाया गया। दिन में काफी जल पीने की व्यवस्था की गई। धीरे-धीरे घर से सभी रोग चले गये। फलों का आश्चर्यजनक लाभ देखकर मैंने अपने अस्पताल में १६६ रोगियों पर फलों का प्रयोग किया। जिसमें सभी को लाभ हुआ।

फलों का प्रयोग केवल रोगों की निवृत्ति में करना ही यथेष्ठ नहीं है। भोजन का प्रमुख अंग ही बनाना चाहिये। कुछ

लोगों की यह शिकायत होती है कि फल बड़े महंगे हैं। गरीब व्यक्ति कैसे खा सकते हैं इस बात में कोई तत्व नहीं है, भारत-वर्ष में अनेकों प्रकार के सस्ते और उपयोगी फल प्रत्येक मौसम में उत्पन्न होते हैं। खीरा, ककड़ी, अमरूद, टमाटर, गाजर आदि फल अत्यन्त लाभकारी हैं।

बहुतों कि यह शिकायत है कि फल खाने वाले दुबले होते हैं। यह फल का दोष नहीं है, प्रभावकारी गुण है। शरीर का मोटा होना स्वास्थ्य का थर्मामीटर नहीं है। जाने कितने मोटे रोगी, हाइब्लडप्रेसर, सुगर, दमा आदि अनेकों रोगों से दुःखी हैं। दुबला या मोटा होना दोनों ही स्वास्थ्य की कुंजी नहीं है। स्वास्थ्य की कुंजी है शरीर में कोई रोग न हो, काम करने में थकावट न हो, अच्छी भूख लगती हो, गहरी नींद आती हो, खुलकर शौच होता हो। कार्य करने में बराबर उत्साह रहता है। गर्मी-सर्दी का भी स्वस्थ व्यक्ति के ऊपर कम प्रभाव पड़ता है।

फलों की शर्करा, के पचाने में प्रकृति को अधिक श्रम नहीं करना पड़ता है। सुगर के रोगी को भी फल की सर्करा नुकसान नहीं करती है। श्रीरामनारायणजी गुप्त कानपुर वालों को सुगर थी, शरीर मोटा था उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा की पुस्तकें पढ़ कर प्रतिदिन तीन पाव अंगूर खाते थे और उनकी डाइबटीज़ ठीक हो गई। शरीर दुबला हो गया परन्तु धूप में भी कार्य करने की क्षमता बढ़ गई। ऐसे सैकड़ों उदाहरण दिये जा सकते हैं जिन्होंने केवल फलों का प्रयोग करके जीवन का लाभ उठाया है।

नोट :—फलों के पौष्टिक गुण जानने के लिये पृष्ठ संख्या १६२-१६३ की टेबिल देखें।

भ्रम निवारण)२(

फलों के खाने के विषय में लोग यह शिकायत करते हैं कि फल बहुत महगे पड़ते हैं। परन्तु यह बात भ्रमात्मक है। फल तभी महंगे दिखते हैं जब हम उन्हें बिना मौसम के खाना चाहते हैं अथवा जो फल हमारे आस-पास उत्पन्न होते हैं उन्हें न खाकर बड़ी दूर दूसरे प्रदेशों से आने वाले फल खाना चाहते हैं। अंगूर को लीजिये, पंजाब, देहली दक्षिण भारत में जहाँ अंगूर उत्पन्न होता है दो रुपये किलो बिकता है। नागपुर में सन्तरा १)रु० के १०-१२ मिलते हैं। मौसमी १)रु० की १०-१२ मिलती हैं। इसी प्रकार अमरूद, गाजर, टमाटर, पपीता आदि फल जहाँ उत्पन्न होते हैं काफी सस्ते मिलते हैं। खीरा, ककड़ी, खरबूजा आदि तो गाँवों में भी काफी सस्ते मिलते हैं। यदि लोग थोड़ा भी श्रम करें तो अपने आस-पास फल और सब्जी पैदा कर सकते हैं। थोड़ा श्रम भी होगा और फल सब्जी भी ताजे मिल जायेगें।

एक ओर लोग फलों को महंगा बताकर नहीं खाते हैं। दूसरी ओर लोग मिठाई, चीनी, विस्कुट, ब्रेड, चाय, बीड़ी, सिगरेट, काफी आदि में काफी पैसा खर्च करते हैं। जिससे स्वास्थ्य खराब होता है। किसी छोटे बड़े शहर का निरीक्षण कीजिये तो पता लगेगा कि जितने रुपये की बीड़ी, सिगरेट शहर में बिक जाती है उतने रुपये के फल नहीं बिकते हैं।

यदि फलों के खाने में कुछ पैसा अधिक भी खर्च करना पड़े तो भी कोई हर्ज नहीं। जो पैसा दवा और डाक्टरों में खर्च होता है वही फलों में खर्च होगा। फलों के खाने से सबसे बड़ा लाभ होगा कि आप बीमार होने से बच जायेगें। यदि फल नही

खायेगें तो पैसा तो उतना ही खर्च होगा, परन्तु बीमार भी होंगे फलों का पैसा डाक्टर और दवा में खर्च हो जायगा।

धनी लोगों के यहाँ दो चार सौ रुपये प्रति माह डाक्टर और दवा में खर्च होता है यदि ऐसे परिवार में फलों का प्रयोग होने लग जाय तो पूरा परिवार स्वस्थ हो जाय। परन्तु दुःख की बात है कि प्रातः काल के नाश्ते में लोग चाय, नमकीन, बिस्कुट, ब्रेड, टोस, डबल रोटी खाना पसन्द करते हैं। यदि नाश्ते में केवल फल और फलों के रस का प्रयोग करें तो परिवार का अत्यन्त उपकार होगा।

अपने आस-पास उत्पन्न होने वाले और मौसम में पैदा होने वाले फलों को ही प्रयोग कीजिये।

नारियल, केला, मखाना, चिरौंजी, किशमिस, बेल, आम अमरूद, आदि अनेकों फल देवताओं की पूजा में चढ़ाये जाते हैं। इससे यह बात सिद्ध होती है कि फल देवताओं को प्रिय हैं। इसका अर्थ है कि फलों के खाने से देवी प्रकृति बनती है। इसी लिये ऋषि मुनि फल खाकर साधना करके जीवन मुक्ति का आनन्द लेते थे।

करहिं आहार साक फल कन्दा।
सुमिरहिं ब्रह्म सच्चिदानन्दा॥

●

फलों का महत्व एवं उनके प्रयोग)३(

केला :–

केला फल नहीं है। रोटी की जगह खाना चाहिये। केला में स्टार्च और शर्करा अधिक होती है। यह पौष्टिक पदार्थ है। केला खूब पका होना चाहिये। केले की घार को बाँध कर टांग दो जैसे २ केला पकता जाय निकाल कर खाना चाहिये। केले के छिलके के ऊपर जब काली चित्ती आ जाय तब पका हुआ समझना चाहिये। केले के छिलके के नीचे ही विटामिन होते हैं। छिलका जब काला पड़ने लगता है तब केले के विटामिन केले के गूदे में चले जाते है छिलका पतला पड़ जाता है। केला भी मीठा हो जाता है। ऐसा केला ही स्वास्थ्य के लिये उपयोगी होता है केले का एक प्रधान गुण है कि इसमें कीड़ा नहीं पड़ता है। गरीब, अमीर, बच्चा, बूढ़ा, जवान सभी खा सकते हैं। सस्ता और उपयोगी फल है।

केला कई प्रकार का होता है। एक चनिया और एक भुसावल केला यही दो प्रकार के केले ज्यादा चलते हैं भुसावली केला खाने में बहुत अच्छा होता है।

केला को अच्छी तरह मुंह मै पानी बनाकर खाना चाहिये। एक केले के खाने में २-३ मिनट का समय लगना चाहिये। तभी उसका लाभ मिल सकता है।

छोटे बच्चों को दूध में चीनी की जगह खूब पका केला मिला कर देना चाहिये। चीनी बच्चों के लिये हानिकर होती है केला लाभकारी है। पके केले को दूध में अच्छी तरह मिला दें कपड़े से छानकर दे सकते हैं।

खीर, सलाद, मीठा दलिया, में केले का प्रयोग बड़े आराम से किया जा सकता है। केले का हलुआ भी बनाया जा सकता है। दूध और केला खाने से शरीर सुडौल हो जाता है। परन्तु अधिक प्रयोग न करें। गठिया, सुगर के रोगी को रोग की अवस्थाओं में केला नहीं खाना चाहिये।

कमजोर और दुबले बच्चों को दही, केला, मूंगफली को अंकुरित करके प्रातः और सांयकाल कुल मिलाकर १०० से २०० ग्राम तक दिया जाय इससे स्वास्थ्य अच्छा बनेगा और दुबलापन दूर हो जायगा।

आटे के साथ पके केले को मिलाकर रोटी बना सकते हैं चावल में केला, मूंगफली, खजूर डालकर पकाया जाय तो पौष्टिक हो जायगा।

अमरूद :–

अमरूद सस्ता और अत्यन्त उपयोगी फल है। सौ ग्राम अमरूद में सी विटामिन २९९ से ४५० मिली ग्राम तक होता है। प्रकृति साल में दो बार अमरूद उत्पन्न करती है। इससे यह बात सिद्ध होती है कि अमरूद स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है। जब तक अमरूद मिले नित्य खाना चाहिये। अमरूद में विटामिन के साथ पेट को साफ करने की अपूर्व शक्ति है भोजन के बाद एक अमरूद खाना अत्यन्त लाभकारी है बरसाती अमरूद अच्छा देखकर खाना चाहिये उसमें कीड़े होते हैं। अमरूद को छिलके सहित ही खायें। अमरूद का बीजे या तो खूब पीस कर खायें या फिर टूटने न पायें। बृद्ध लोगों को सिल पर पिसवाकर खाना चाहिये। छोटे बच्चों को भी पीसकर दूध या पानी में घोलकर देना चाहिये। अमरूद का रस छानकर दूध

में मिलाकर छोटे बच्चों को देना चाहिये इससे बच्चों को कभी कब्ज नहीं होता है।

अमरूद की चटनी :—

२५० ग्राम अमरूद, खजूर २५ ग्राम, हरी मिर्च, नमक अदरख, हरा धनियां इच्छानुसार डाल कर भोजन के साथ खाइये।

पपीता :—

पपीता बहुत अच्छा फल है। यह सभी जगह पैदा किया जा सकता है जिसके पास थोड़ी भी भूमि हो वहाँ भी इसकी उपज बड़ी आसानी से की जा सकती है। घर के आंगन में २-४ पेड़ लगा सकते हैं। घर का बचा हुआ पानी नित्य डालते जाइये। बिना किसी परिश्रम के पपीता तैयार हो सकता है।

पपीता को पेड़ से उतार कर रख देना चाहिये जब अच्छी तरह पक जाय तभी उसे खाना चाहिये। पपीता को बीच से काटकर चम्मच से खाना उत्तम है।

पपीता में ए विटामिन अधिक होता है। पपीता भी पेट साफ करता है। जिगर को ताकत देने वाला है। छोटे बच्चों को जिनका जिगर खराब होता है उन्हें पपीता खिलाना चाहिये कच्चे पपीते की सब्जी भी बनाई जा सकती है। पपीता में सी विटामिन भी पाया जाता है। पपीता को पेट भर खा लेने पर भी कोई नुकसान नहीं होता हैं। पेपसीन, पपीता से ही बनाई जाती हैं। पपीता बारह महीने मिलने वाला फल हैं।

कच्चा पपीता २५० ग्राम लेकर उबालें। खाकर पेट भर पानी पी लें थोड़ी देर में अंगुली डालकर उल्टी कर दें।

इससे आमाशय की स्वांस नली की अच्छी सफाई होती है। यक्ष्मा के रोगी के लिये लाभकारी है।

पपीता की खीर सलाद में मिलाकर खाने से स्वाद और स्वास्थ्य दोनों मिलते हैं।

बेल :–

बेल का भोजन में कोई स्थान नहीं मिला है। परन्तु बेल आम्रफल कहा जाता है। तपस्वी सन्त केवल बेल खाकर ही रह जाते हैं। श्री पारवती जी ने तीन हजार वष बल खाकर तपस्या की थी। बेल केवल आषाढ़ के महीने में खाने को मना किया है। आषाढ़ में बेल में फूल आता है। सावन में इसलिये बल पत्ती भी शंकर भगवान पर चढ़ाई जाती है। सुगर के रोगी को अथवा जिसे वीर्य सम्बन्धी कोई रोग हो, स्वप्न दोष आदि रोगों में बेल पत्ती का रस २५ ग्राम नित्य लेने से लाभ होता है।

बेल फल को कच्चा भूनकर खा सकते हैं। पका बेल भोजन के साथ खाना चाहिये। इसका शर्वत भी बहुत अच्छा होता है। कब्ज को दूर करने में तथा पेट को साफ करने में बेल बहुत अच्छा काम करता है। बेल को सुखाकर रख लें, २५ ग्राम बेल का गूदा एक गिलास पानी में भिगोकर भोजन के बाद मलकर छान कर पियें हमेशा पेट साफ रहेगा। यक्ष्मा के रोगी यदि एक वर्ष तक भोजन के बाद बेल का पानी पियें तो बड़ा लाभ होगा।

आम :–

आम सर्वजन प्रिय फल है। गरीब अमीर सभी इसका प्रयोग करते हैं। आम भी आम्रफल कहा जाता है। आम की बहुत सी किस्में होती हैं। परन्तु स्वास्थ्य के लिये बीजू आम

या चूसने वाला आम ही अच्छा होता है। कलमी आम पचने में भारी होते हैं। पेड़ में पका आम ही अच्छा माना जाता है। परन्तु आजकल डाल का पका आम मिलना कठिन है।

आम भी पेट साफ करने वाला पदार्थ है। यह पोषक और रेचक दोनों शक्ति रखता है। आम को ३-४ घण्टे पहले ठंडे पानी में डाल देना चाहिये। कलमी आम को भी यदि अच्छी प्रकार चूस कर पतला करके खाया जाय तो बीजू आम की तरह ही लाभ मिल सकता है। आम खाने के बाद दूध पीना अच्छा है।

चूसने वाले आम को खाने से रतौंधी (रात में ने दिखाई पड़ना) रोग में लाभ करता है। कच्चे आम की चटनी बना कर खाई जाती है। दाल में कच्चा आम डालना अच्छा है। आम का अचार स्वास्थ्य के लिये उत्तम नहीं है।

कमजोर और दुर्बल रोगियों को आम का कल्प करने से अधिक लाभ होता है। कल्प में केवल आम और दूध ही लिया जाता है।

जामुन :–

जामुन अच्छा फल है परन्तु इसका भोजन के साथ कोई संयोग नहीं है। जामुन पानी बरसने के बाद ही स्वादिष्ट होती हैं। सुगर के रोगी को जामुन अत्यन्त लाभकारी है। जामुन की गुठली का चूर्ण आठ आने भर रात्रि को सोते समय लेना अच्छा है। इससे अभाव में नित्य ५ पत्ती जामुन को पीसकर प्रातः काल पीना चाहिये।

खीरा :–

खीरा सस्ता और उपयोगी फल है। छोटा हरा खीरा

कच्चा होता है। खीरा का छिलका जब कुछ लाल पड़ने लग जाय तब वह परिपक्व होता है। उसका रस मीठा होता है। खीरा का रस पथरी रोग के लिये अत्यन्त उपयोगी है। दिन में तीन बार खीरा का रस प्रत्येक बार २५० ग्राम पीना चाहिये। आधा नीबू और एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से स्वादिष्ट और गुणकारी हो जाता है। मधुमेह, पेशाब में जलन, एक्जिमा दाद, चर्म रोगों में खीरा अत्यन्त लाभकारी होता है। बच्चों को खीरा का रस पिलना चाहिये।

ककड़ी :–

खीरा की तरह ककड़ी भो लाभकारी है। पतली की अपेक्षा मोटी ककड़ी ही प्रयोग में लाना चाहिये।

करेला :—

सब्जी और फल दोनों हैं, सुगर और जिगर के रोगी के लिये लाभकारी है। कच्चे करेले को पीसकर २५ ग्राम रस नित्य पीना चाहिये। करेले को भूनकर मसाला भर कर खाना उचित नहीं है। छिलके समेत करेला को काट कर नमक, हल्दी डालकर केवल उबालकर खाना चाहिये। घी में भूनने से पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

अंगूर :-

अंगूर बहुत अच्छा फल है। मौसम पर काफी सस्ता बिकता है। अंगूर की शकर शीघ्र ही पच जाती है। सुगर के रोगी पेट भर कर अंगूर खा सकते हैं। अंगूर तभी फायदा करता है जब उसे अकेले खायें किसो वस्तु के साथ न खाया जाय।

सन्तरा और मौसम्मी :-

सन्तरा और मौसम्मी यह नीबू जाति के फल हैं। इनका प्रयोग स्वास्थ्य के लिये लाभकारी है। सन्तरे में सी विटामिन काफी अधिक होता है। यह फल ताजे होना चाहिये कोल्ड स्टोरेज के फल स्वास्थ्य दायक नहीं होते हैं।

सिंघाड़ा (पानीफल) –:

सिंघाड़ा पानी में उत्पन्न होता है इसलिये इसमें आयोडीन अधिक होता है। इसकी रोटी और हलुवा बनाकर खाते हैं। कच्चा खाना विशेष लाभकारी है। गले के रोगों में टांन्सिल आदि में देना चाहिये।

सेव :–

सेव मीठा अच्छा होता है, छिलके समेत खाना चाहिये ऊपर जिन फलों की चर्चा की गई है वह सभी के लिये सुलभ हो सकते हैं। फल तो बहुत है सब की चर्चा करने से एक अलग ही पुस्तक बन जायगी। जिन फलों का सम्बन्ध शरीर के स्वास्थ्य से विशेष है उनकी चर्चा करना आवश्यक तथा भोजन में मानव शरीर की शक्ति और संरक्षण के लिये फलों का प्रथम स्थान होना चाहिये।

फलों के सम्बन्ध में यह ध्यान रखना आवश्यक है कि कुछ फल ऐसे हैं जिन पर कीड़ों का जल्दी प्रभाव नहीं पड़ता है। सेव, सन्तरा, मौसम्मी, अनन्नास, चीकू आदि फल पेट में भी जा कर जल्दी सड़ते नहीं है। रोग के कीटाणु इन्हें खराब नहीं कर पाते हैं बल्कि रोग के कीटाण स्वयं नष्ट हो जाते हैं। इसलिये ऐसे फल जो जल्दी खराब नहीं होते उनका उपयोग अधिक लाभप्रद है।

कुछ फल ऐसे भी हैं जिन्हें सुखाकर महीनों रखकर प्रयोग कर सकते हैं। उनकी चर्चा हम नीचे कर रहे हैं।

किशमिस :—

अंगूर को सुखाकर किशमिस या दाख, बनते हैं। इनका प्रयोग पानी में भिगोकर करना चाहिये। एक चमकदार किश-मिस आती है वह अच्छी नहीं होती है किशमिस और दाख (मुनक्का) खरीदते समय ध्यान रक्खें दाना भरा होना चाहिये। असली किशमिस में छोटी २ लकड़ी लगी होती है।

खजूर :—

खजूर सस्ता, मीठा और उपयोगी फल है। चीनी गुड़ की जगह खजूर का उपयोग बड़े आराम से किया जाता है। चीनी से भी सस्ता फल है। बच्चों के दूध में चीनी की जगह खजूर डालकर पिलाना विशेष हितकारी है। खौलते दूध में खजूर को डाल देना चाहिये। खीर, सलाद में मिलाकर खाने से स्वाद बढ़ जाता है। इसकी खूबी यह कि इसे महीनों रख सकते हैं खराब नहीं होता है। मधूमेह के रोगी भी इसका प्रयोग कर सकते हैं। खजूर और छोहारा एक ही हैं खजूर पका फल है छोहारा कच्चा फल है।

अंजीर, खुबानी, छोहारा, गोलागरी, मखाना आदि सूखे फलों का उपयोग अत्यन्त लाभकारी है।

मूंगफली और बादाम :—

पुष्टिकारक फलों में बादाम अच्छा फल है मूँगफली भी बादाम के बराबर ही उपयोगी है। परन्तु मूँगफली का उपयोग गलत तरीके से होता है। भून कर मूँगफली खाने से कुछ स्वाद मिलता है परन्तु उसके पोषक तत्व कम हो जाते है। अधिकतर मूँगफली का तेल निकालकर वेजीटेबिल घी बनाया जाता है।

यह कभी नहीं समझना चाहिये कि वेजीटेबिल घी खाने से बादाम की ताकत आवेगी। वेजीटेबिल में अनेकों प्रकार के रासायनिक द्रव्य डाले जाते हैं जो किसी अवस्था में स्वास्थ्य को हानि पहुंचाते हैं।

मूँगफली का प्रयोग भोजन के साथ नित्य करना चाहिये मूँगफली में, प्रोटीन, चिकनाई, और शर्करा काफी मात्रा में पाई जाती है। मूँगफली की प्रोटीन दूध से मिलती जुलती है। इसकी चिकनाई घी से मिल जाती है। मूँगफली के खाने से दूध, बादाम और घी की पूर्ती हो जाती है। आजकल वेजीटेबिल घी से बचने का यह सुन्दर तरीका है कि भोजन में मूँगफली का प्रयोग किया जाय। मूँगफली से दूध, छेना, मक्खन मिठाई, आदि बना सकते हैं।

मूँगफली के प्रयोग करने की विधि

(१) मूँगफली को पानी में भिगों दें, उबालकर हल्का नमक डालकर खाने से अति स्वादिष्ट हो जाती है। अंकुरित मुँगफली के पोषक तत्व बढ़ जाते हैं।

(२) सब्जी बनाते समय मूँगफली के दाने डाल दें।

(३) खीर बनाने में भी मूँगफली के दानें डाल दें।

(४) चावल, दाल, खिचड़ी बनाते समय मूँगफली के दाने डालें

(५) सलाद के साथ दाने डालकर खाइये।

(६) मूँगफली को पानी में भिगोकर. सिल पर पीसकर आटे के साथ हलुआ बनाकर खा सकते हैं। पिसी मूँगफली का दूध, छेना, मिठाई बना सकते हैं।

नोट :— मुँगफली का अधिक प्रयोग नहीं करना चाहिये।

ताजे फलों के पोषक तत्व

प्रतिशत में

नाम फल	पानी	प्रोटीन	चिकनाई	लवण	निशास्ता	कैलशियम	फासफोरस	लोहा	कैलोरी	विटामिन A	विटामिनB १	विटामिनB २	विटामिन C
अमरूद	७६.१	१.५	०.२	०.८	१४.५	०.०१	०.०४	१.०	६६	+	—	०.२	२९९
जामुन	७८.२	०.७	०.१	०.४	१९.७	०.०२	०.०१	१.०	३	—	—	—	—
नीबू	८५.०	१.०	०.९	०.३	११.१	०.०७	०.०१	२.३	५७	+	—	०.१	३९% रस
लोकाट	८७.४	०.७	०.३	०.५	१०.७	०.०३	०.०२	०.७	४६	—	—	—	—
पक्का आम	८६.१	०.६	०.१	०.३	११.८	०.०१	०.०२	०.३	५०	४८००	—	०.३	१३
तरबूज	९५.७	०.१	०.२	०.२	३.८	०.०१	०.०१	०.२	१.७	+	—	०.२	१
नारंगी	८७.८	०.९	०.३	०.४	१०.६	०.०५	०.०२	०.१	४.९	३५०	१२०	—	६८
पपीता	८९.६	०.५	०.१	०.४	९.५	०.०१	०.०१	०.४	४०	२०२०	—	०.२	४६
अनानास	८६.५	०.६	०.१	०.५	१२.०	०.०२	०.०१	०.९	५०	६०	-	—	६३
अनार	७८.०	१.६	०.१	०.७	१४.६	०.०१	००.७	०.३	६५	-	—	—	१६
शतावरी (सरीफा)	७३.५	१.६	०.३	०.७	२३.९	०.०२	०.०४	१.०	१०५	+	—	—	—

आलूचा	७४.१	१.६	०.१	०.८	२३.४	०.०१	०.०२	०.६	१०१	३५०	—	—	—
आड़ू	६०.१	१.५	०.२	०.६	७.६	०.०१	०.०३	१.७	३८	+	—	०.२	१
सेव	८५.९	०.३	०.१	०.३	१३.४	०.०१	०.०२	१.७	५६	+	१२०	०.२	२
केला	६१.४	१.३	०.१	०.७	३६.४	०.०१	०.०५	०.४	१५३	+	१५०	०.३	१
अंगूर	८५.५	०.८	०.१	०.४	१०.२	०.०३	०.०२	०.४	४५	१५	+	०.३	१
काला अंगूर	८७.८	०.७	०.२	०.४	९.८	०.०३	०.०३	१.८	४४	—	—	०.२	५२
नाशपाती	८६.९	०.२	०.१	०.३	११.०५	०.०१	०.०७	०७	४७	१४	—	०.२	+
नारियल	३६.३	४.५	४१.६	१.०	१३.०	०.०१	०.२४	१.७	४४४	+	४५	०.८	१
बेर	८५.९	०.८	०.१	०.४	१२.८	०.०३	०.०३	०.८	५५	७०	—	—	—
बादाम	५.२	२०.८	५८.९	२.९	१०.५	०.२३	०.४९	३.५	६५५	×	२४०	२.५	—
काजू	५.९	२१.२	४६.९	२.४	२२.३	०.०५	०.४५	५.०	५९६	१००	—	२.१	—
खजूर	२६.१	३.०	०.२	१.३	६७.३	०.०७	०.०८	१०.६	२८३	६००	९०	०.८	+
मोंगफली	७.९	२६.७	४०.१	१.९	२०.३	०.०५	०.३९	१.६	५४९	६३	९००	१४१	—
पिस्ता	५.६	१९.८	५३.५	२.८	१६.२	०.१४	०.४३	१३.७	६२६	२४०	—	१.४	—
अखरोट	४.५	१५.६	६४.५	१.८	११.०	०.१०	०.३८	४.८	६८७	१०	४५०	१.६	—
किशमिस	१८.५	२.०	०.२	२.०	७७.३	०.१०	०.०८	४.०	३१९	—	२२५	०.५	+
अंजीर	८०.८	१.३	०.२	०.६	१७.१	०.०६	०.०३	१.२	७५	२७०	—	०.६	२

खट्टे फलों का प्रयोग)४(

फलों में खट्टे फल विशेष गुणकारी होते हैं। खट्टे फलों में विटामिन सी. ए. कैलशियम, फासफोरस, लोहा तथा अन्य पोषक तत्व पाये जाते हैं। खट्टे फलों में साइट्रिक एसिड मैलिक एसिड, और टारटरिक एसिड होता है। इसलिये खट्टे फल स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त लाभकारी हैं।

खट्टे फलों में कागजी नीबू, विजोरा नीबू, कमला नीबू (सन्तरा) आदि आते हैं। खट्टे फलों का अर्थ केवल ऐसे फलों से लेना चाहिये। जो नीबू जाति के फल हों। ऐसे फल ही मानव शरीर के रक्त को क्षार प्रधान बनाने की शक्ति रखते हैं। स्वस्थ तथा अस्वस्थ अवस्था में इनका प्रयोग बराबर करना चाहिये।

खट्टे फलों में सबसे अधिक प्रधानता नीबू को है। नीबू स्वास्थ के लिये आवश्यक फल है। जब तक नीबू मिले प्रतिदिन २ नीबू तक प्रयोग करना चाहिये।

नीबू फल होते भी फल नहीं हैं क्यों उसका प्रयोग अन्य फलों की तरह नहीं किया जा सकता। नीबू एक औषधि मान ली जाय तो हर्ज नहीं है फिर औषधि कहना इसलिये अच्छा नहीं मालूम देता है कि औषधि का प्रयोग केवल रोग होने पर ही किया जाता है। नीबू का प्रयोग रोगी निरोगी दोनों के लिये उपयोगो है।

नीबू की एक सबसे बड़ी विशेषता यह कि ऋतु के अनुसार इसका गुण परिवर्तन हो जाता है। जिस पदार्थ में नीबू डाल दिया जाता है उसके गुण को बढ़ाने की शक्ति नोबू में है।

यह खाद्य पदार्थों के विटामिन और पोषक तत्वों को सुरक्षित रखता है।

नीबू में सी. विटामिन उत्तम प्रकार का है। नीबू में जो पोटाशियम होता है वह सेव और अंगूर से भी अच्छा होता हैं। नीबू में रक्त को शुद्ध करने की अपूर्व क्षमता है। घरों में जब किसी गन्दे बर्तन के मैल को छुड़ाना होता है उस समय नीबू लगाकर साफ करते हैं।

नीबू में ४६. ५% जल, १.५% प्रोटीन, १०% बसा, ०७% खजिन, १.३% कार्बोज, १०.६% कैलशियम, फासफोरस, लोहा विटामिन ए, विटामिन बी, एवं विटामिन सी ६.३% पाया जाता है। शरीर के सभी पोषक तत्वों की पूर्ति नीबू से होती है।

नीबू के प्रयोग करने की प्राकृतिक विधि

१—प्रातःकाल शौच जाने के पहले गरम पानी में या सादे पानी में एक नीबू का रस मिलाकर पियें। जल अपनी इक्षा के अनुसार कम ज़्यादा रख सकते हैं। जिन लोगों को चाय, काफी, पीने की आदत है यदि वह एक प्याला गरम पानी और एक नीबू का रस मिला कर पियें तो उन्हें बड़ा लाभ होगा। रात को काम करने वालों को भी चाय काफी की जगह गरम पानी में नीबू का प्रयोग करना चाहिये। धन स्वास्थ्य दोनों की रक्षा होगी। जिन्हें बराबर नजला, (जुकाम) रहता हो तथा सिरदर्द रहता हो उन्हें भी शौच के पहले गरम पानी में नीबू डालकर पीना चाहिये, भोजन के बाद भी एक कप गरम पानी में नीबू का रस डालकर पीना चाहिये।

२—जलपान में एक गिलास पानी, एक चम्मच शहद (मधु) आधा नीबू मिलाकर पीने से बड़ा लाभ होता है। मोटापा को कम करता है। शहद के साथ नीबू लेने से गुण बढ़ जाते हैं।

३—उपवास काल में दिन में ३-४ बार पानी के साथ नीबू डालकर प्रयोग करने से शरीर की सफाई भी अच्छी होती है और कमजोरी नहीं मालूम होती है।

४—ज्वर, जुकाम, नजला, खाँसी में दिन में ५-६ बार गरम पानी में नीबू का रस डालकर पीना चाहिये।

५—दाल के साथ नीबू डालकर खाने से स्वाद बढ़ जाता है और दाल को प्रोटीन को बढ़ा देता है।

६ सब्जी बनाकर उसमें दो नीबू का रस डालकर रख दें इससे सब्जी स्वादिष्ट होगी और नीबू सब्जी के विटामिन को सुरक्षित रखेगा।

७ सलाद के साथ नीबू का प्रयोग बहुत अच्छा रहता है।

८—कमजोर रोगी को जिसे कुछ नहीं पचता हो उसे दूध में नीबू डालकर उसका पानी शहद मिलाकर देने से लाभ होता है। आंव और पेचिस में भी देना चाहिये।

९ एक गिलास दूध, आधा नीबू का रस, शहद मिलाकर पीने से दूध जल्दी पच जाता है। दूध पीने के बाद भी यदि एक कप में आधा नीबू का रस डालकर पिलायें तो लाभ होगा।

१०—डिप्थीरिया, टाइफाइड, और इन्फुलेंजा में गरम पानी में नीबू और शहद मिलाकर देना चाहिये।

११—**ब्लडप्रेसर**—हाई या लो ब्लडप्रेसर में जिससे रक्त गाढ़ा हो जाता है। उसमें दिन में कई बार पानी, या खीरा के रस के साथ नीबू पीना अत्यन्त लाभकारी है।

१२. **पेट के समस्त रोगों पर** :—भोजन के बाद एक गिलास गरम जल नमक, जीरा, हींग एक या दो नीबू का रस डाल कर दो महीनें दोपहर और शाम के भोजन में पियें। सभी रोग दूर हो जायेंगे। पानी चाय की तरह गरम होना चाहिये।

१३—**टी० बी०** :—जिसे बराबर ज्वर रहता हो उसे ११ पत्ती तुलसी, नमक, जीरा, हींग एक गिलास गरम पानी नीबू का रस २५ ग्राम मिलाकर तीन बार लेना चाहिये।

१४—**मिचली या उल्टी होने पर** :—२ किलो गरम पानी २० ग्राम नमक दो नीबू का रस मिलाकर जितना पानी पी सकें उतना पिलावें खड़े होकर पेट पर वायां हाथ रख कर दवायें। मुँह में उंगली डालकर सारे पानी को निकाल दें। तुरन्त लाभ होगा।

१५-**हैजा में** :—गरम पानी में नमक और नीबू का रस मिला कर, एक बार में २ गिलास पानी पिलावें। उल्टी हो जानें पर फिर पिलावें, जबतक उल्टी होती रहे पिलाते रहें। पेट की सफाई हो जायगी। रोगी अच्छा हो जायेगा। ठीक होने पर भी मौसम्मी का रस और नीबू का पानी शहद मिला-कर देते रहें। अवश्य लाभ होगा।

१६-**खूनी बवासीर** :—गरम दूध में आधा नीबू का रस डालकर तुरन्त पी जाये। प्रत्येक तीन घन्टे पर पियें।

१७-**हिस्टीरिया** :—दिन में तीन बार गरम पानी में नीबू मिला कर पियें। नमक, जीरा, हींग, पुदीना को पीसकर मिला लें। पीते समय पानी में थोड़ा डालकर पियें।

१८-**हार्ट** :—हार्ट के रोगी को शौच के पहले, भोजन के बाद,

दोपहर और शाम को गरम पानी में एक नीबू का रस शहजन का मधु १ तोला मिलाकर पीने से बड़ा लाभ होता है।

१९–आँख के रोगों पर :—बकरी का दूध एक पाव आधा नीबू का रस गरम दूध में डालकर छेना अलग करके दिन में तीन बार पानी पिलाव। गुलाब जल एक तोला नीबू का रस १५ बूंद मिलाकर एक शीशी में रख ले दिन में ४-५ बार एक बूँद आँखों में डाले। एक बार का बनाया एक सप्ताह से अधिक प्रयोग न करें।

गाय का घी ५ तोले, नीबू का रस २ तोला, शुद्ध शहद यदि कमल के फूल का शहद मिल सके, या नीम के फूल का हो। सबको मिलाकर अच्छी तरह घोटना चाहिये। बाद में फूल की थाली में डालकर पानी से १०० बार फेंटना चाहिये। रात को सोते समय आँख में काजल की तरह लगाने से रतौंधी, मोतियाबिन्द, फूली, माड़ा आदि में लाभ करता है।

२०–पानी में नीबू का रस मिलाकर रुई से मुँह में लगावें, १० मिनट के बाद ठंडे पानी से धो डालें। काले तिल के तैल से मुँह में मालिश करें। इससे मुहांसे, चेचक के दाग एवं मुख की सुन्दरता बढ़ती है।

नीबू के छिलकों का प्रयोग

(१) नीबू के छिलकें कभी न फेंके जाँय। छिलकों को धूप में डालते जाँय। जब सूख जांय तो उसे अच्छी तरह कूटकर रख लें। २०० ग्राम पानी में २० ग्राम नीबू का चूरा थोड़ा गरम कर लें, सिर धोने से जूँ आदि सब ठीक हो जाते हैं।

(२) नीबू के ताजे छिलकों को छोटा-छोटा काटकर पानी डाल कर उबालें। नमक या गुड़ डालकर अचार बना सकते हैं यह अचार तीन दिन से अधिक का प्रयोग न करें।

(३) नीबू के छिलके को उलट कर मुँह पर रगड़ें, १० मिनट के बाद गरम पानी से धो डालें बाद में काले तिल के तैल से मलिश करें। इससे मुख की सुन्दरता बढ़ती है और चेचक के दागों में लाभ होता है।

(४) नीबू के छिलकों में नमक मिलाकर कांच या चीनी मिट्टी के बर्तन में भर कर रखने से बहुत अच्छी खटाई तैयार हो जायगी।

नीबू का गलत प्रयोग न करें

(१) नीबू को चीनी और पानी के साथ मिलाकर न पियें।

(२) नीबू का अचार डालकर न खाइये।

(२) नीबू को गरम करके न खायें।

(४) नीबू को अकेले न चूसें, पानी अथवा किसी वस्तु में मिलाकर ही प्रयोग करें। ध्यान रहे नीब का बीज पेट के अन्दर न जाने पाये।

नीबू देखकर खरीदें

बाजार में कुछ नीबू ऐसे आते हैं जो देखने में पीले होते हैं परन्तु उनमें रस नहीं होता है। यह कच्चे नीबू तोड़कर पकाये जाते हैं। इनमें वह पोषक तत्व नहीं पाये जाते हैं जो पेड़ के पके नीबू में होते हैं। नीबू ताजा और रसदार होना चाहिये।

नीबू की सुरक्षा

नीबू को पिसे हुये नमक में या शीशे के बर्तन में पानी भरकर रखने से नीबू ताजा बना रहता है।

ध्यान रखिये

सभी रोगों में नीबू लाभकारी है परन्तु अलसर के रोगी को नीबू नहीं देना चाहिये।

कमला नीबू यानी सन्तरा भी नीबू जाती का फल है। इसे पेट भर कर खा सकते हैं। इसका रस निकालकर पी सकते हैं। इसके छिलकों का भी प्रयोग पाउडर बनाकर सिर धोने में कर सकते हैं। शरीर सफाई तथा पाचन शक्ति को बढ़ाने में कमला नीबू अत्यन्त लाभकारी है। १२५ ग्राम कमला नीबू के रस में ५० मिली ग्राम सी विटामिन होता है। सन्तरा में कैल-शियम भी अधिक पाया जाता है। कमला नीबू को ऊपर का छिलका हटा देने के बाद अन्दर जो छिलका होता है। उसे नहीं निकालना चाहिये। फांक में जो छिलका होता है वह भी खाना चाहिये। तभी कैलशियम अधिक मिल सकेगा। यदि सन्तरा खट्टा हो तो उसके साथ किशमिस या खजूर खाने से खट्टा नहीं लगेगा। कमला नीबू या नीबू के अभाव में विजोरा नीबू का प्रयोग करना लाभकारी है।

उपवास, रसाहार और रोग की प्रबल अवस्था में सन्तरे का रस देना अत्यन्त लाभकारी है। सन्तरे का प्रयोग सभी रोगों में दिया जा सकता है। जिस रोगी की पाचन शक्ति अधिक खराब हो गई हो उसे तीन गुने पानी में सन्तरे का रस मिलाकर देना चाहिये।

सन्तरे का रस पीकर १५-२० दिन तक भी बड़े आराम से रह सकते हैं। सन्तरे के रस में शहद मिला सकते हैं।

मधुमेह के रोगी सन्तरे के रस का प्रयोग बड़े आराम से कर सकते हैं। पथरी के रोग में नीबू, कमला नीबू का प्रयोग बड़े आराम से हो सकता है।

टाइफाइड के ज्वर में दूध के साथ सन्तरे का रस मिला कर देना चाहिये या दूध पिलाकर ऊपर से रस पियें या सन्तरा चूसें। प्यास के अवसर पर सन्तरा चूसने से प्यास कम हो जाती है।

जिन्हें दूध वायु करता हो दूध के साथ सन्तरा लेने से दूध वायु न करेगा। दूध कल्प और मठा कल्प के साथ सन्तरे का रस लाभकारी है।

मौसम्मी :—

मौसम्मी का रस भी सन्तरे की तरह गुणकारी और उपयोगी है।

टमाटर :—

टमाटर फल और सब्जी दोनों का काम करता है। गरीब अमीर सभी इसका उपयोग कर सकते हैं। टमाटर में ए विटा० अधिक पाया जाता है। १०० ग्राम टमाटर में एक हजार यूनिट ए विटामिन पाया जाता है। प्रतिदिन ४ लाल टमाटर बिना पकाये खाने से शरीर को जितने ए विटामिन की जरूरत होती है मिल जाती है। टमाटर एक ऐसा फल है जो सभी के साथ मिल जाता है। जिस वस्तु के साथ यह मिलाया जाता है उसके गुण को बढ़ा देता है। टमाटर में सी विटामिन भी काफी मात्रा में पाया जाता है। इसकी खटाई पकाने पर भी सी विटामिन को सुरक्षित रखती है।

दाल सब्जी आदि पक जायें। तब टमाटर डालना चाहिये। रस निकालकर डालना अति उत्तम हैं।

टमाटर का रस रसाहार की जगह उपयोग में लिया जा सकता है। प्रातःकाल जलपान में एक गिलास टमाटर का रस थोड़ा शहद मिलाकर पीया जाय तो चेहरा टमाटर की तरह

लाल निकल आयेगा। जब तक टमाटर मिले इसका प्रयोग प्रति दिन करना चाहिये।

टमाटर की प्रयोग विधि

१—आलू २५० ग्राम, टमाटर १०० ग्राम आलू मटर जब पक जाये तब टमाटर के छोटे-छोटे टुकड़े करके डाल दें। थोड़ी देर तक पकावें बाद में हरा धनियां, अदरख, हरी मिर्च डाल दें।

२ बन्द गोभी, २५० ग्राम, आलू १२५ ग्राम, मटर हरी १०० ग्राम, टमाटर १०० ग्राम, धनियां हरा, अदरख, हरी मिर्च डालकर बनावें। ५० ग्राम किशमिस डाल देने से स्वादिष्ट और पौष्टिकता वढ़ जाती है।

३ फूल गोभी २५० ग्राम, वन्ध गोभी २०० ग्राम, आलू ५० ग्रा. टमाटर १५० ग्राम, हरा धनियां मिलाकर पकावें। थोड़ा सा गुड़ डाल देने से स्वादिष्ट हो जाता है।

४ दाल अरहर, मूंग, उरद को पक जाने के बाद उसमें लाल टमाटर डाल दें। दाल अत्यन्त स्वादिष्ट और सुपाच्य हो हो जाती है पालक भी डाल सकते हैं।

५—चावल के पक जाने के बाद उसमें लाल टमाटर मिलाकर खा सकते हैं।

६—चावल २५० ग्राम बन्द गोभी २५० ग्राम मटर हरी १०० ग्राम, सवको एक साथ पकावें, पक जाने पर लाल टमाटर १५० ग्राम केला पका २ मिलाकर खाने से बड़ा स्वाद आता है

७—चावल २५० ग्राम दाल मूँग की १५० ग्राम, बन्द गोभी २०० ग्राम हरी मटर दो सौ ग्राम, पालक दो सौ ग्राम सब को मिलाकर पकावें। पक जाने पर लाल टमाटर दो सौ ग्राम, भीगी हुई किशमिस पचास ग्राम, भीगी हुई किशमिस

५० ग्राम मिलाकर खाइये। पकते समय मूँगफली के दाने भी डाल सकते हैं।

८—लाल टमाटर २५० ग्राम लेकर थोड़ा नमक, हरा धनियां मिलाकर बिना पकाये ही खाइये। थोड़ा गुड़, खजूर या किशमिस केला मिला लेना चाहिये।
नोट :—इसी प्रकार सभी प्रकार की सब्जी फल आदि मिलाकर खा सकते हैं।

९—नारियल :—दक्षिण भारत में नारियल काफी मिल जाता है। नारियल का पानी मीठा होता है बगाल में डाम के नाम से लोग पीते हैं। डाम पीना अच्छा है। कच्चा नारियल दूध की पूर्ति करता है। जहां कच्चा नारियल न मिले वहाँ पर सूखे नारियल यानी गोला (गरी) को १२ घन्टे पानी में भिगो देने से कच्चे नारियल का काम चल जाता है। नारियल पेट को साफ रखता है। रोग की तीव्र अवस्था में प्रयोग न करें स्वस्थ व्यक्ति को नारियल को भोजन के साथ ले सकते हैं। नारियल का तैल भी बड़े आराम से भोजन के साथ खाया जा सकता है। नारियल के साथ खजूर, छोहारा, किशमिस खाने से स्वाद भी बढ़ता है और पौष्टिकता भी बढ़ती है। नारियल के टुकड़े, सब्जी भात, दलिया में डाल कर खाने से दो लाभ होते हैं। एक तो नारियल के सहारे चवाने का अवसर मिलता है। दूसरे पेट साफ करता है और पौष्टिकता बढ़ जाती है।

○

फलों से रोग निवारण)५(

१—एक्जिमा :—खीरा, ककड़ी, मौसमी, सन्तरा, गाजर पपीता अंकुरित चना, चने की रोटो, शरीफा, लौकी, तरोई पालक चौलाई, अमरूद, अंगूर, गुड़ । तैल की बनी वस्तुएँ, चीनी चाय न लें ।

२—सुगर :—जामुन, जामुन की गुठली का चूर्ण, जामुन की पत्ती का रस, पपोता, किशमिस, छोहारा, टमाटर, जौ या चने की रोटी । अंगूर का कल्प विशेष लाभकारी है । केला, दूध, चीनी, गुड़ न लें ।

३—हृदरोग :—अंगूर, सहजन का शहद, किशमिस, बादाम चीकू, मीठा, ताजा सेव, पालक, चौलाई । घी की तली, चीनी की बनी वस्तुयें न लें ।

४-पेचिस आँव :-पपीता, पका केला, दूध का छेना, पुरानी इमली का पना, लौकी, चौलाई, मठा कल्प विशेष लाभ करता है । खरबूजा विशेष लाभ करता है ।

५—गठिया :-अंगूर, मौसम्मी, सन्तरा, गाजर, चौलाई, पपीता चीकू किशमिस, खजूर, नारियल, सेव, शरीफा, मेथी का साग लें । पालक, केला, आलू, टमाटर न लें ।

६-लकवा :-सेव, अंगूर, किशमिस, खजूर, डाम का पानी, पपीता सन्तरा, मौसम्मी, अनन्नास, चीकू, शरीफा । रोटी, चीनी, मिठाई, गुड़ आदि न खायें ।

७-ज्वर :-जब तक ज्वर रहे तब तक, नीबू, शहद, पानी, नीबू पानी, मौसम्मी, सन्तरे का रस पानी मिलाकर लेना चाहिये, छोटे बच्चों को दूध के साथ पानी, शहद, किशमिस का

पानी, सन्तरे या मौसम्मी का रस मिलाकर देना चाहिये। ज्वर ठीक होने पर पहले फल का रस, बाद में फल, फिर दलिया, सब्जी वाद में रोटी दी जाय।

८-कब्ज :-चोकर समेत आटे की रोटी, कन और माँड सहित चावल, गाजर, पपीता, सेव, अमरूद, अंकुरित चना, खजूर नारियल, खीरा, ककड़ी, पालक, चौलाई, टमाटर, वेल।

चाय, काफी, कोका कोला, चाकलेट, आइस क्रीम, घी तैल की बनी वस्तुयें, मैदा की बनी वस्तुयें बिस्कुट, टोस, डबल रोठी, ब्रेड, मशीन का आटा, चावल, केला चीनी की बनी वस्तुयें नहीं लेनी चाहिये। इन वस्तुओं के खाने से कब्ज का रोग उत्पन्न होता है।

९-अजीर्ण :-डाम, छेना का पानी, मट्ठा छेना विशेष लाभकारी है। पपीता, अमरूद, आम, वेल, लौकी, तरोई, परवल।

यदि दस्त अधिक होने लग जाँय तो केवल पतला मठ्ठा ही देना चाहिये। ऐसी अवस्था में फल बिल्कुल न दिये जाँय एक दो दिन दस्त बन्द रहने पर फिर फलों का प्रयोग करना भी आवश्यक है।

१०-अम्लरोग :-दूध, मौसम्मी, पपीता, मीठा सेव, किशमिस खजूर पत्ती वाले साग, खूब पका केला, खीरे का रस, तरबूज, किशमिस, अंगूर, सन्तरा, खाली पेट में नीबू लेना चाहिये। प्रत्येक दो घन्टे पर दूध लेना अच्छा है। नारियल को पीसकर थोड़ा लिया जाय।

११-अलसर :-प्रत्येक दो या तीन घन्टे पर दूध, खीरा का रस, दूध घास का रस १ तोला शहद के साथ, मिश्रीकन्द का रस सब्जी का सूप, चावल का मांड, क्रीम मिलाकर दिया जाय

साबूदाना के साथ दूध की खीर भी ली जा सकती है। प्रातः ६ बजे से ७ बजे रात्रि तक थोड़ा थोड़ा करके भोजन देना जरूरी है। नीबू सन्तरा खट्टे फल नहीं लेना चाहिये।

१२-लीवर के खराब होने पर :-पपीता और करेला अत्यन्त उपयोगी हैं। फल, फलों का रस, सलाद, आलू, गाजर, खजूर. शहद. दूध, मट्ठा, क्रीम, पुराना महीन चाबल, धान का लावा। बच्चों के लिवर खराब होने पर उन्हें कच्चे पपीते की सब्जी, पका पपीता देना चाहिये। छोटे बच्चों का लिवर चीनी बिस्कुट देने से खराब होता है। सभी प्रकार की घी तैल की बनी वस्तुयें. नमकीन, समोसा सब्जी आदि में घी तैल डालकर नहीं देना चाहिये।

१३-ब्लडप्रेसर :--धारोष्ण दूध, उब्ली सब्जी, सलाद, टमाटर. सन्तरा अनन्नास, खट्टी जाति के फल देना चाहिये। पपीता आलू, परवल, मट्ठा देना अत्यन्त लाभकारी है। रसाहार, सप्ताहिक पाक्षिक उपवास करना चाहिये। हाई ब्लड प्रेसर में नमक न खायें। लो में खाना चाहिये।

१४-जुकाम :-गरम पानी में नीबू, फल, सलाद, अमरूद, गाजर टमाटर, पपीता, मौसम्मी, दलिया, आलू, खरबूजा, खीरा, ककड़ी, करेला, सेव, आदि फल अच्छे हैं। दूध, घी, तैल की बनी वस्तुयें न खायें। जुकाम में दवा खाना अत्यन्त हानिकर है।

भोजन द्वारा स्वास्थ्य

पंचम खण्ड

रसाहार का महत्व

१---रसाहार का महत्व

२—फल-सब्जियों के रस के प्रयोग विधि

३—गाजर के प्रयोग

४—फल-सब्जियों के रोगों के निवारण में महत्व

रसाहार का महत्व)१(

रसाहार के सम्बन्ध में बहुत कम लोगों को जानकारी रहती है। स्वस्थ अस्वस्थ सभी अवस्थाओं में रसाहार करना आवश्यक होता है। रसाहार से शरीर के लिये पोषक तत्व काफी मात्रा में मिल जाते हैं। रस के पचाने में प्रकृति को बहुत कम शक्ति खर्च करनी पड़ती है। ऐसे रोगी जिनकी पाचन शक्ति फल तथा अन्य किसी वस्तु को नहीं पचा सकती है, रोगी उपवास भी नहीं कर सकता ऐसे अवसरों पर रसाहार का प्रयोग अमृत का काम करता है।

ज्वर, जुकाम, हार्ट, ब्लड प्रेसर, टी० बी० कैन्सर के रोगियों को फलों का रस देना अमृत देना है।

रस को भी चाय की तरह धीरे-धीरे मुँह में चलाते हुए पीना चाहिये। रस ताजा ही पीना चाहिये। निकाल कर रख देने से रस खराब हो जाता है। रस पीने के बजाय यदि फल को चूस कर उसकी सीठी को फेंक दिया जाय तो अति उत्तम होता है।

जिनकी पाचन शक्ति अधिक कमजोर हो उन्हें रस में पानी मिला कर पीना चाहिये। पानी मिला देने से रस पचने में हल्का हो जाता है।

एक बार असरगंज जि० मुगेंर के शिविर में ही रोगियों को जिनके सारे शरीर में सूजन थी, गाजर खिलाने से कोई लाभ नहीं हुआ। तब गाजर के रस में ही चार गुना पानी मिला कर दिया गया उससे आश्चर्यजनक लाभ हो गया।

फल-सब्जियों के रस की प्रयोग विधि)२(

खीरा का रसः–

खीरा उपयोगी और सस्ता फल है। खीरा के गुणों से बहुत कम लोग परचित हैं। सस्ता होने के कारण भी उसकी उपेक्षा की जाती हैं। धनी लोग तो खीरा शौक में नमक लगाकर खा लें। परन्तु सेव सन्तरा, मोसमी, अंगूर के आगे उन्हें खोरा का रस अच्छा नहीं लगता है। एक बार मैं बनारस में एक धनी सेठ के यहाँ पर ठहरा था। सेठ बड़े अच्छे सेब, मौसमी फल आदि लाता था मैंने एक दिन कहा कि कल खीरा लाना। दूसरे दिन भो खीरा नहीं मंगाया, तब मैंने कहा खीरा क्यों नहीं लाये। सेठ बोला आप खीरा की क्या बात करते हैं। मुझे बाजार में खीरा खरीदने में शर्म लगती है लोग क्या कहेंगे कि इतना बड़ा धनी होकर खीरा खरीदता है बड़ा कंजूस है। हमने उन्हें समझाया कि खीरा से बढ़कर कोई फल गुणकारी नहीं है पर सस्ते की वजह से लोग उसके गुणों को कदर नहीं समझते।

खीरा के सम्बन्ध में यह जानना अत्यन्त आवश्यक हैं कि छोटा और हरा खीरा कच्चा होता है। अधिकतर लोग हरा खीरा ही पसन्द करते हैं। हरे खीरे में स्वाद तो होता है परन्तु उसका रस परिपक्व नहीं होता है। खीरा के ऊपर का छिलका जब लाल पड़ने लग जाय तभी खाना चाहिये। रस के लिये तो खीरा लाल हो अच्छा होता है। लाल खीरे के रस में मिठास उत्पन्न हो जाती हैं। पके खीरे का रस सरकरा के रूप में बदल जाता है। खीरा को छिलके सहित ही खाना चाहिये। छिलका निकाल देने से पोषक तत्व कम हो जाते

हैं। खीरा का छिलका पेट की सफाई और दवाई दोनों का काम करता है।

खीरा को कद्दूकस में कस कर कपड़े से निचाड़ कर रस निकालना चाहिये। रस निकालने पर तुरन्त पी लेना चाहिये। नीबू और शहद मिलाकर पी सकते हैं। खीरा का पहले थोड़ा खाकर देख लें कडुवा न हो।

खीरा का रस पथरी रोग के लिये अत्यन्त लाभ कारी है। मूत्रेन्द्रिय सम्बन्धी सभी रोगों में लाभ करने वाला है। शुगर, सुजाक, पेशाब की जलन, पेशाब रुक कर आना, पेशाब की रुकावट तथा आगे पीछे दर्द में खीरा का रस देना अत्यन्त लाभ कारी होता है।

चर्म रोग, देह की जलन, ज्वर, आदि रोगों में खीरा का रस लाभ करता है। एक बार में २०० ग्राम ही देना चाहिये। दिन में ३-४ बार से अधिक न लेना चाहिये।

खीरा ठंडा होता है इसलिये सर्दी जुकाम, नजला में इसका प्रयोग न करें।

ककड़ी :–

ककड़ी भी खीरा के रस की भाँति लाभकारी है। पतली ककड़ी का रस भी परिपक्व नहीं होता है। ककड़ी मोटी अच्छी होती है। उसी का रस लाभदायक होता है।

पालक का रस :–

पालक का रस पीने में खारा होता है। रक्त की कमी को पूरा करता है। पानी मिलाकर पीने से अच्छा रहता है। पालक के रस से आटा गूँधकर रोटी बनाई जाय तो पोषक तत्व बढ़ जाते हैं। पालक के रस के साथ टमाटर और गाजर का रस मिला कर पीने से सब प्रकार के विटामिन और धातव लवण मिल जाते हैं। पालक के रस में लोहा और कैलसियम

की प्रधानता रहती है। रक्त तथा कैलसियम की कमी में भोजन के बाद २०० ग्राम पालक का रस पीना चाहिये।

टमाटर का रस :—

टमाटर में सी विटामिन होता है। प्रातः काल टमाटर का रस १०० ग्राम + १०० ग्राम पानी मिलाकर पीने से बड़ा उपकार होता है। बच्चों के लिये अत्यन्त लाभकारी है। टमाटर को आग में पकाने से भी सी विटामिन नष्ट नहीं होता है। टमाटर को जहाँ तक सम्भव हो कच्चा ही प्रयोग करें। टमाटर के रस को निकाल कर, दाल, सब्जी के पक जाने पर मिलाया जाय तो स्वाद भी अच्छा रहता है और पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं टमाटर लाल पका हुआ ही प्रयोग करना उत्तम है।

सन्तरा और मौसमी का रस :—

सन्तरा मौसमी का रस स्वाद और स्वास्थ्य के लिये बहुत अच्छा है। यह फल महँगे होते हैं। यदि ताजे मिलें तो स्वास्थ्य के लिये बहुत अच्छे होते हैं। अधिक दिनों तक रखने से रस उतना अच्छा नहीं रहता है। सभी प्रकार के रोगों में प्रयोग किया जा सकता है। कोल्ड स्टोर में रक्खे गये फल स्वास्थ्य प्रद नहीं होते हैं। जिन्हें दूध नहीं पचता है अथवा वायु करता है। यदि दूध पीने के बाद सन्तरा मोसमी का रस पियें तो दूध शीघ्र ही पच सकता है। दूध के साथ भी मिला कर पी सकते हैं परन्तु मिला कर रक्खें नहीं तुरन्त पी जाना चाहिये।

अँगूर का रस

टी० बी० कैन्सर के रोगी के लिये अत्यन्त लाभकारी है। अँगूर का कल्प भी किया जा सकता है। कैन्सर के रोग

में ३ बार २५० ग्राम अँगूर का रस ४० दिन तक लिया जाय तो अत्यन्त लाभ कारी होगा। हार्ट, ब्लड प्रेसर के रोगी को भी लाभ करता है।

चौलई का रस :--

पालक की तरह ही चौलाई की पत्ती होती हैं इसका रस अत्यन्त लाभकारी होता है चौलाई में सोना का अंश पाया जाता है। गठिया, ब्लड प्रेसर, हार्ट, के रोगियों को लाभ करता है। इसकी सब्जी भी बना कर खाई जाती है।

पुदीना का रस—

पुदीना की चटनी खाने की प्रथा प्राचीन काल से चला आ रही है। चटनी से उतना लाभ नहीं होता है। पुदीना का रस रोग के कीटाणुओं को मारने की क्षमता रखता है। इस लिये भोजन के साथ दो तोला पुदीना का रस पीना अत्यन्त लाभकारी है। प्रातःकाल एक गिलास जल में दो तोला पुदीना का रस २ तोला शहद मिलाकर पीने से लाभ होता है। गैस की बीमारी में विशेष लाभ करता है। एक किलो पानी में पुदीना की एक गुच्छी यानी ५ तो० डाल कर जब तीन पाव रह जाय दिन में तीन बार पीना चाहिये। पेट के समस्त रोगों में गैस टेबुल के रोग में विशेष लाभ करता है। हैजे के रोगी का पुदीना का अर्क दिया जाता है।

धनियां के पत्ते का रस—

धनियां का प्रयोग भी चटनी और सब्जी बनाने में ही किया जाता है। धनियां के रस में, प्रोटीन, शर्करा, कैलसियम, लोहा, फासफोरस, विटामिन ए० बी० और सी पाया जाता है। भोजन के साथ इसका रस लेना अत्यन्त लाभकारी है।

१०० ग्राम धनियां की पत्ती का रस सब्जी में मिला कर खाने से सभी प्रकार के विटामिन मिल जाते है। धनिया की पत्ती को पकाने से उसके विटामिन कम हो जाते हैं। इससे सब्जी में कच्चे रस का ही प्रयोग करना अति उत्तम होता है।

करेला का रस—

करेला कड़ुआ होता है। फिर भी इसका प्रयोग भोजन में किया जाता है। इसके कड़ुवे पन को कम करने के लिये इसे विभिन्न प्रकार से बिगाड़ कर खाते हैं। करेला और नीम में जो कड़ुवा पन है वही उसका लाभ है।

करेले को छिलके समेत ही बनाना चाहिये। हल्दी और नमक के अतिरिक्त और कुछ न डालें। करेले के साथ दूसरी कोई सब्जी न मिलायें। थोड़ी सी आम की खटाई डाली जा सकती है। करेले को छील कर उबाल कर उसमें खटाई मसाला भर कर घी तेल में भून कर खाने की प्रथा हानिकर है। यदि करेले से स्वास्थ्य का लाभ उठाना चाहते हो तो उसे बिना छिलका निकाले प्राकृतिक अवस्था में ही प्रयोग करें। करेला कच्चा नहीं खाया जा सकता है परन्तु करेले का रस बड़े आराम से पिया जा सकता है।

करेले के रस की प्रयोग विधि

१—३ से ८ वर्ष तक के बच्चों को आधे से एक चम्मच तक नित्य रस दिया जाय। बच्चों के जिगर को ठीक रखता है। पेट साफ रखता है।

२—शुगर के रोगी को प्रातः २५ ग्राम करेले का रस, १०० ग्राम पानी १० ग्राम शहद मिलाकर देना चाहिये। दिन में तीन वार दिया जाय तो अच्छा है।

नीम के पत्ते का रस—

रक्त को साफ करता है। एक्जिमा, ब्लड प्रेसर, हार्ट, सफेद कुष्ट, खाज आदि रोगों में २५ ग्राम नीम की पत्ती का रस प्रात: काल लेना चाहिये।

आँवले का रस—

आवले की जितनी महिमा कही जाय थोड़ी है। कच्चे आँवले का रस १०० ग्राम जब तक आँवला मिले पीना चाहिये। रस में पानी और शहद मिला सकते हैं। आँवले के विटामिन सूखने तथा पकाने पर भी नष्ट नहीं होते हैं। रात को सोते समय १० ग्राम आँवले का चूर्ण २५ ग्राम शहद में मिलाकर लेना बहुत अच्छा है। आंवले के सेवन से आँखों की रोशनी बढ़ती है। हार्ट, ब्लेड प्रेसर, एक्जिमा के रोगों में लाभ करता है।

लौकी का रस—

लौकी की सब्जी खाई जाती है परन्तु रस का प्रयोग नहीं होता है। गाँव में जहाँ किसी प्रकार के फल और सब्जी नहीं मिलते हैं। वहाँ लौकी का रस दिया जा सकता है। लौकी रस में भी अन्य फलों की तरह ही विटामिन रहते हैं। एक बालक को जलोदर का रोग केवल लौकी के रस देने से ठीक हो गया है। लौकी का रस पीने में भी अति स्वादिष्ट होता है नीबू नमक शहद मिलाकर पीना और भी अच्छा है।

अनार का रस –

अनार की कई प्रकार की जातियाँ होती हैं। खन्ढ़ारी, वेदाना, और देशो अनार मुख्यता प्रयोग में लाये जाते हैं।

खन्ढ़ारी लाल और खट्टा होता है। वेदाना अनार सर्वोत्तम अनार है। देशी अनार बिल्कुल अच्छा नहीं होता है। वेदाना और देशी अनार में एक अन्तर है वेदाना का बीज नरम और देशी का कड़ा होता है। स्वास्थ्य के लिये वेदाना अनार ही प्रयोग करना चाहिये। खन्ढ़ारी अनार के रस में पानी तथा शहद मिलाकर पीने से खट्टा पन नहीं रहता है। अनार का रस पचने में हल्का होता है। सभी प्रकार के रोगों में दिया जा सकता है।

सब्जी का सूप

फल और फलों के रस की जगह सब्जी का सूप दिया जा सकता है। कच्चे रस की अपेक्षा सब्जी का सूप कम लाभ-दायक होता है। क्योंकि सूप उबालकर दिया जाता है। उबालने से पोषक तत्व कम हो जाते हैं। फिर भी जहाँ पर फल न मिले वहाँ सूप से काम चलाया जा सकता है।

सूप बनाने की विधि—

जिस सब्जी का सूप देना हो उसमें अधिक पानी डाल कर बन्द करके (जिससे भाप न निकले) धीमी आँच में पकाना चाहिये। पक जाने पर कपड़े से छान कर पानी में नीबू मिला कर देना चाहिये। स्वादिष्ट बनाने के लिये, टमाटर का रस मिला दें। कई सब्जी को एक साथ भी उबाल कर दे सकते हैं। एक बार २०० ग्राम तक दे सकते हैं। सूप को थोड़ा २ करके पीना अच्छा रहता है। यदि सूप लेने से कई दिनों तक पाखाना पतला आता रहे तो सूप देना बन्द कर देना चाहिये।

गाजर के प्रयोग)३(

गाजर गरीबों के लिये अत्यन्त सस्ता उपयोगी खाद्य है। सस्ती होने से इसकी उपेक्षा होती है। धनीं घरो में गाजर का हलुआ भले ही खा लें, परन्तु गाजर खाना उनकी प्रतिष्ठा के विरूद्ध है। बहुत से धार्मिक भावना के लोग गाजर नहीं खाते यदि उनसे न खाने का कोई प्रमाण पूछा जाय तो इसका कोई उत्तर उनके पास नहीं है। इतनी अच्छी, सस्ती और अत्यन्त लाभकारी वस्तु की समाज उपेक्षा करता है यह समाज का दुर्भाग्य है। मैंने जब से प्राकृतिक चिकित्सा का सेवा कार्य प्रारम्भ किया है तब से इसकी उपयोगिता से हजारों रोगियों नें लाभ उठाया है। गाजर का प्रयोग किस प्रकार किया जाय इसकी जानकारी भी समाज को नहीं है। इसलिये इस पुस्तक में गाजर के सम्बन्ध में मैं अपने अनुभव और प्रयोगों के आधार पर विशेष रूप से लिख रहा हूं।

गाजर की जातियाँ

गाजर, काली, पीली, लाल ऐसे तीन प्रकार की होती हैं। काली गाजर सर्वोत्तम होती है। लाल और पीली भी अच्छी होती है परन्तु एक गाजर विलायती होती है वह अच्छी नहीं होती है। वैसे तो गाजर को खाकर प्रयोग करना उत्तम है परन्तु गाजर को अधिक खाना सम्भव नहीं है। इसलिये उसके रस का प्रयोग करना ही सर्वोत्तम है। गाजर को उबाल कर सब्जी बनाकर भी खाते हैं। परन्तु उबालनें से पोषक तत्व कम हो जाते हैं। गाजर का कच्चा रस लेना ही सर्वोत्तम है।

गाजर के रस को सिल पर पीसकर रस निकालना चाहिये या लोहे की चादर में गोल छेद सीधे करा कर उल्टी तरफ

से गाजर को रगड़ना चाहिये। रगड़ने से गाजर बुरादा की तरह हो जायेगी। इस बुरादे को कपड़े में रखकर निचोड़ने से गाजर का रस निकलेगा। कद्दू कस में कसने से रस नहीं निकलता है। लोहे की गोल छेद की छन्नी बाजार में सभी जगहों पर मिलती है।

गाजर में पानी डालकर ढक कर धीमी-धीमी आँच में पकावें। जिससे भाप न निकले बाद में मलकर कपड़े से निचोड़ लें। इस तरह भी रस निकाला जा सकता है।

विभिन्न रोगों में गाजर के रस का प्रयोग

गाजर अत्यन्त उपयोगी और सस्ता पदार्थ है। सभी जगह सुलभता से मिल जाता है। गरीबों के लिये इसका प्रयोग अत्यन्त हितकर है। इसलिये गाजर में अन्य रसों का मिश्रण करके किन रोगों में देने से लाभ होगा इसका कुछ विवरण दिया जा रहा है।

रोगों में रसाहार करते समय अन्य प्राकृतिक उपचार भी करना चाहिये जिनका संक्षिप्त विवरण संकेत मात्र में दिया जा रहा है। विशेष जानकारी के लिये किसी प्राकृतिक चिकित्सा के विशेषज्ञ से परामर्श लेकर करें।

विभिन्न रोगों में गाजर के रस का प्रयोग और उपचार

रस की मिलावट और मात्रा

नाक और गले पर—(१) गाजर का रस २५ तोला, पालक का रस २५ तो० मिलाकर देना चाहिये।

(२) गाजर का रस २० तो०, चुकन्दर का रस १२ तो० पालक का रस ८ तो०।

उपचार—स्टीमवाथ, गले की पट्टी, जलनेंती, कुंजर क्रिया।

पेशाव में सफेदी जाना (प्रमेह) (१) केवल गाजर का रस २५ तोला दिन में तीन बार।

(२) गाजर का रस २५ तोला पालक का रस १५ तो०।

(३) गाजर का रस २५ तो० चुकन्दर का रस ८ तो०, नारियल का पानी ५ तो०।

(४) गाजर का रस २ तोला, सलाद के पत्तो का रस १२ तोला, नारियल का पानी ५ तोला।

नोट—खीरा और टमाटर का रस भी लेना उपयोगी है।

उपचार—पेडू पर मिट्टी, मेहन स्नान, कटि स्नान, योगासन ब्रह्मचर्य पालन।

सिर दर्द एक्जिमा दमा बुखार—(१) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, खीरा या ककड़ी का रस १२ तोला।

(२) गाजर का रस १० तोला, सलाद के पत्ते का रस १० तोला।

(३) तुलसी के पत्ते का रस १ तोला।

नोट—एक्जिमा में नीम की पत्ती का रस १ तोला नित्य लेना चाहिये।

उपचार मिट्टी की पट्टी, स्टीमवाथ छाती लपेट, कुंजर क्रिया जलनेंती।

रक्त में लाल कणों की कमी—(१) गाजर का रस २० तोला, पालक का रस ४ तोला।

(२) गाजर का रस २० तोला, सलाद के पत्ते का रस १० तोला; चकन्दर का रस ५ तोला।

गाजर का रस १५ तोला चुकन्दर ८ तोला, खीरा ७ तोला।

(४) गाजर का रस २० तोला, सलाद का रस १० तो. पालक का रस ५ तोला।

नोट—रक्त की कमी में पालक का रस ५ तोला, १ तोला शहद। एक दो दिन का उपवास करके रसाहार करना अधिक उपयोगी होगा। इसमें अंगूर का रस २० तोला, मूली के पत्ते का रस ५ तोला लाभप्रद होगा।

उपचार हल्का, धूप स्नान एवं तेल मालिश।

हृदय रोग खून की अशुद्धता के कारण हृदय की माँस पेशियों में तकलीफ हाना—(१) गाजर का रस ३० तोला, पालक का रस १० तोला।

(२) गाजर रस १५ तोला, चुकन्दर ८ तोला, खीरा ७ तोला।

(३) गाजर का रस २० तोला सलाद का रस १० तोला पालक का रस ५ तोला।

नोट—इसमें नमक किसी प्रकार नहीं लेना चाहिये।

उपचार—छाती की लपेट, कटि स्नान पैर गरम पानी में रखकर, हल्की तेल मालिश, हल्का धूप स्नान।

खून की नली में सूजन नसों का सूज जाना जिससे एक अंग से दूसरे अंग तक रक्त का बहाव न हो सके—(१) गाजर का रस ३० तोला. पालक का रस ०५ तोला।

(२) गाजर का रस २० तोला, सलाद का रस १० तो०, चुकन्दर का रस १० तोला।

(३) गाजर का रस २० तोला, सलाद के पत्ते का रस १० तोला, पालक का रस ५ तोला।

(४) गाजर का रस २० तोला, अनानास का रस १५ तोला।

उपचार स्थानीय गरम ठंडा सेंक, मिट्टी की पट्टी, स्थानीय स्टीम वाथ।

जोड़ों में दर्द—(१ गाजर का रस २० तोला, सलाद पत्ते का रस २० तोला।

(२) गाजर का रस, चुकन्दर का रस १२ तोला, खीरा का रस १५ तोला।

(३) सलाद के पत्ते का रस इसमें विशेष लाभ करता है अतः ३० तोला तक लिया जा सकता है।

नोट—गेहूं, चावल, आलू, केला एवं चीनी से बनी वस्तुओं के अधिक प्रयोग से यह रोग होता है। उपवास करने से शीघ्र लाभ होता है।

उपचार—गरम ठंडा सेंक, स्टीम वाथ, धूप स्नान तैल मालिश।

दमा—(१) गाजर का रस २४ तोला, पालक का रस १५ तोला।

गाजर का रस १० तोला, सलाद के पत्ते का रस १० तो.

उपचार—कुंजर क्रिया, छाती पर गरम ठंडा सेंक, छाती की लपेट, फुट वाथ, प्राणायाम।

आँखों की रोशनी का कम होना—(१) गाजर का रस दस तो०, सलाद के पत्ते का रस १० तो०।

(२) गाजर का रस १० तो०, चुकन्दर का रस १० तो. खीरा का रस १० तो०।

(३) गाजर का रस २० तोला, सलाद का पत्ता १० तो०

(४) गाजर का रस दस तो., पालक का रस दस तोला।

उपचार—मुँह में ठँडे पानी का कुल्ला भरकर आँखों को दिन में ३ बार ठंडे पानी से धोना, आँखों पर मिट्टी पट्टी, तथा आँखों सिर पर गो घृत से मालिश ।

दुर्गन्ध युक्त श्वाँस—(१) शौच से पहले गरम पानी में एक नीबू डालकर पीना ।

(२) गाजर रस १० तो०, सलाद के पत्ते का रस १० तोला

(३) गाजर का रस १० तोला, पालक साग का रस १० तोला खीरा का रस १० तोला ।

उपचार—छाती की लपेट, कुंजर जलनेती, प्राणायाम ।

पित्ताशय की खराबी—लक्षण-घी, तैल जैसी चिकनाई वाली वस्तुओं का ठीक से पाचन न होना ।

(१) गाजर का रस २५ तोला, पालक का रस १५ तोला ।

(२) गाजर का रस २४ तोला, खीरा का रस ८ तोला, चुकन्दर का रस ७ तोला ।

(३) गाजर रस २२ तोला, सलाद का पत्ता रस १३ तोला ।

उपचार—यकृत पर गरम ठंडा सेंक, हल्की मालिश मिट्टी की पट्टी, पेट की लपेट ।

मूत्राशय के रोग-मूत्राशय में पथरी पड़ जाना मूत्राशय की सूजन आदि—(१) गाजर १५ तो०, चुकन्दर १२ तोला, खीरा १३ तोला ।

(२) गाजर २० तोला, सलाद का पत्ता १० तोला, पालक का रस १० तोला ।

उपचार—पेडू पर गरम ठंडा मिट्टी की पट्टी, कटिस्नान ।

रक्त चाप—उच्चरक्त चाप निम्न रक्त चाप—(१) गाजर का रस ३० तोला, पालक का रस १० तोला ।

(२) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तो०, खीरा का रस १३ तोला।

(३) गाजर रस २० तोला, सलाद का पत्ता १० तोला, पालक रस १० तोला।

नोट—बहुत अधिक चिन्ता, नाड़ियों की दुर्बलताओं आवश्यकता से कम मेहनत, मादक वस्तुओं के सेवन, अधिक क्रोध का वेग आदि से उच्चरक्त चाप होता है।

खाद्य पदार्थों में आवश्यक तत्वों की कमी के कारण रक्त बहाव में गड़बड़ी पैदा हो जाने से, बहुत ज्यादा थकान, कमजोर कर देनें वाली बीमारियों के चलते रहने तथा हृदय के रोग के कारण निम्नरक्तचाप होता है।

उपचार—पेडू पर मिट्टी पट्टी, गरम पानी में पांव रखकर कटिस्नान, हल्की मालिस, हल्का धूप स्नान।

जहरबाद कारवन्कल—(१) गाजर रस ३० तोला, पालक रस १० तोला।

(२) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, खीरा का रस १३ तोला।

(३) गाजर का रस २५ तो०, चुकन्दर का रस ८ तो०, खीरा ७ तो०।

(४) गाजर का रस २० तो०, चुकन्दर का रस १२ तो०, पालक का रस ८ तो०।

उपचार—मिट्टी की पट्टी दिन रात में कई बार।

गुर्दा रोग लक्षण—पेशाब बूँद बूँद होकर आना, पेशाब का कम होना, पशाब में उजला सा पदार्थ जाना।

(१) गाजर का रस १५ तो०, चुकन्दर १२ तो० खीरा १३ तो०।

(२) गाजर का रस ३० तो०, पालक का रस १० तो०।

(३) गाजर का रस २० तो०, सलाद का पत्ता १५ तो०।

उपचार-गुर्दे पर गरम ठंडा सेंक, आवश्यकतानुसार गरम या ठंडा कटिस्नान पेडू पर मिट्टी की पट्टी पेट की लपेट।

ब्रोकाइटिस श्वांस की नली की सूजन—(१) गाजर का रस ३० तो०, पालक का रस १० तो०।

(२) गाजर का रस २० तो०, सलाद के पत्ते का रस २० तोला।

(३) गाजर का रस १५ तो०, चुकन्दर का रस १३ तो०, खीरा १२ तोला।

उपचार—छाती का गरम ठंडा सेंक, छाती की लपेट, कुंजर क्रिया।

नोट:—साँस की नली में सूजन एवं गाढ़ा तरल पदाथ के जमा हो जाने के कारण होता है जिससे साँस लेने में तकलीफ होने लगती हैं।

कैन्सर का कारण-जिस अंग को भरपूर आवश्यक तत्व नहीं मिलते उसी अंग में होता है। अधिक स्टार्च, मासांहार, धूम्रपान, चमड़े पर सूक्ष्म तत्वों के अभाव से यह होता है।

(१) गाजर का रस प्रतिदिन ३ बार में ४० तोला।

(२) गाजर का रस २० तोला, सलाद का पत्ता का रस २० तोला।

(३) गाजर का रस ३० तो० पालक का रस १० तोला।

(४) गाजर का रस ३० तोला, बन्दगोभी का रस १० तोला।

उपचार—स्थानीय मिट्टी की पट्टी, धूप स्नान, कटिस्नान

नोट :—कैन्सर में लम्बे उपवास से भी लाभ होता है।

मोतियाबिन्द—(१) गाजर का रस २० तोला, सलाद के पत्ते का रस १५ तोला।

(२) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला। खीरा का रस १३ तोला।

(३) गाजर का रस ३० तोला, पालक का रस १० तोला।

(४) गाजर का रस ३० तो०, पालक का रस ५ तोला।

उपचार—आँख पर मिट्टी की पट्टी दिन रात में २ बार २-३ बार आँख धोना।

सर्दी जुकाम—(१) गाजर का रस २० तोला, सलाद के पत्ते का रस २० तोला।

(२) गाजर का रस ३० तोला, पालक का रस १० तोला।

(३) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, खीरा रस १३ तोला।

उपचार कुंजर, जलनेति, प्राणायाम।

बड़ी आँत की सूजन लक्षण इसमें बड़ी आँत में सूजन होती है आँव जैसा पदार्थ पाखाने से निकलता है। आहार में तत्वों की कमी से यह होता है।

(१) प्रातः गरम पानी में १ नीबू डालकर पीना।

(२) गाजर का रस २० तोला. सेव का रस २० तोला।

(३) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, खीरा का रस १३ तोला।

उपचार—२-३ बार पेट पर मिट्टी की पट्टी, गरम ठंडा सेंक, पेट की लपेट, कटिस्नान।

मधुमेह—(१) गाजर का रस २५ तोला, पालक का रस १५ तोला।

(२) गाजर का रस १८ तोला, सलाद के पत्ते का रस १० तोला। पालक के पत्ते का रस १० तोला।

(३) गाजर का रस १५ तोला चुकन्दर का रस १० तोला।

(४) गाजर का रस १८ तोला, सलाद के पत्ते का रस १३ तोला।

उपचार--मिट्टी की पट्टी, पेट की लपेट, मेहन स्नान, कटिस्नान, योगासन।

पित्ताशय की पथरी—(१) प्रातः गरम पानी में १ नीबू

(२) गाजर का रस २० तोला, सलाद के पत्ते का रस २० तोला।

(३) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, खीरा का रस १३ तोला।

उपचार– मिट्टी की पट्टी, गरम ठंडा सेंक, गरम कटि-स्नान पेट की लपेट।

कंठमाला (घेघा)—(१) गाजर का रस ३० तोला, पालक का रस १० तोला।

(२) गाजर का रस २० तोला, सलाद का रस २० तोला।

(३) गाजर का रस २० तोला, सलाद का रस १५ तोला, पालक का रस ५ तोला।

उपचार--गले की लपेट, गरम मिट्टी की पट्टी, स्टीम बाथ

नोट:--हर एक मिश्रण में आधे चम्मच सेवार का रस मिलावें।

गठिया--(१) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, खीरा का रस १२ तोला।

(२) गाजर का रस २० तोला, चुकन्दर का रस २० तोला, नारियल का रस १० तोला।

उपचार—गरम ठंडा सेंक, मिट्टी की पट्टी, स्टीमबाथ।

बवासीर—(१) गाजर का रस ३० तोला, पालक का रस १० तोला।

(२) गाजर का रस २० तोला, पालक का रस ५ तोला सलाद के पत्ते का रस १० तोला।

(३) मूली के पत्ते का रस ५ तोला।

*उपचार—गुदा, पेडू पर मिट्टी की पट्टी, ठंडा कटिस्नान, गुदा पर भाप देकर मिट्टी की पट्टी या कटिस्नान।

नोट:—प्राय: अन्य तरह की बीमारियों में भी उपर्युक्त रसों को भिन्न २ मात्रा में वदल कर दिया जा सकता है। ऊपर जो क्रम बतलाये गये हैं उसमें से एक दिन में एक ही कोई नम्बर का प्रयोग करें तथा दिन में ३ बार ही रस लें। विशेष जानकारी के लिए किसी प्राकृतिक चिकित्सक से जानकारी प्राप्त करें।

O

* प्राकृतिक उपचार की विधियों की जानकारी के लिये "प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान" पुस्तक पढ़ें।

फल सब्जियों से रोगों का निवारण)४(

१--गाजर का रस, एक्जिमा, दाद तथा अन्य चर्म रोगों में लाभकारी हैं।

२ रक्ताल्पता में पालक का प्रयोग करना चाहिये।

३ =वन्द गोभी चर्म रोगों में लाभ करती है।

४ मेथी का साग वायु तथा बात रोगों में लाभ करता है।

५—चने का हरा साग आँखों की रोशनी बढ़ाता है।

६—चुकन्दर रक्त को बढ़ाता है।

७- टमाटर में सी विटामिन अधिक होता है।

८. चौलई के साग में स्वर्ण रस पाया जाता है।

९—करेला का रस सुगर और जिगर के लिये लाभकारी है।

१०- पपीता जिगर के लिये लाभकारी है।

११—शरीफा गठिया के रोगी को लाभ पहुंचाता है।

१२—गठिया के रोगी को केला, टमाटर, आलू, पालक नहीं खाना चाहिये।

१३ --छोटे बच्चों को जिनका जिगर खराब हो जाता है उन्हें पपीता पका आम देना चाहिये। चीनी, बिस्कुट नहीं देना चाहिये।

१४—खीरा और खीरा का रस पथरी रोग में लाभ करता है।

१५—जिनका शरीर अधिक रोग ग्रस्त है उन्हें कुछ दिनों तक केवल सब्जी, सलाद, प्राकृतिक चटनी तथा फलाहार करना चाहिये। सभी प्रकार के रोगों में लाभ होगा।

भोजन द्वारा स्वास्थ्य

षष्ठम खण्ड

दूध-दही-मट्ठा का महत्व
एवं
प्रयोग

दूध दही मट्ठा)१(

स्वास्थ्य को सुन्दर बनाने, शरीर रूपी यंत्र की घिसावट रोकने, दीर्घायु एवं शरीर को हृष्ट पुष्ट रखने के लिये प्रत्येक मनुष्य के लिये दूध-दही-मट्ठा का मिलना आवश्यक है गाय का दूध तो अमृत है जिस प्रकार माँ के दूध से बच्चे के शरीर का निर्माण होता है उसी प्रकार गाय का दूध जीवन पर्यन्त पोषण (शक्ति) देता है। दूध-दही-मट्ठा सबसे उत्तम आहार है। संसार के किसी भी खाद्य वस्तु से इसकी तुलना नहीं की जा सकती। प्राचीन काल में दूध दही की नदियाँ बहती थीं अर्थात दूध-दही इतनी पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध था कि लोग उसी का आहार ग्रहण करते थे और आज की अपेक्षा अधिक शक्तिशाली स्वस्थ-सुखी थे। आज जितने रोगियों और डाक्टरों की संख्या बढ़ी है उतनी पहले नहीं थी। कहीं चार गाँव में एक वैद्य था जो कि साधारण जड़ी बूटियों एवं भोजन अनुपान से रोगियों को ठीक कर देता था। आज इसका मुख्य कारण दूध-दही मट्टा का न मिलना तथा प्रत्येक वस्तु के असली रूप को बिगाड़ कर खाना है। यही कारण है कि असली स्वास्थ्य बर्धक वस्तुयें हमसे दूर होती जा रही है और रोग और रोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है।

प्रत्येक व्यक्ति अपने घर में गाय पालता था उसकी सेवा करता था तथा उसका दूध पीकर स्वस्थ और सुखी रहता था। महिलायें चक्की चलाती थी, मट्ठा बिलोती थी, पानी भरती थी और दूध दही खाकर हृष्ट पुष्ट रहती थी तथा उनकी सन्तानें भी हृष्ट पुष्ट होती थी. पर आज वह सभी पुरानी बातें लकीर बनकर रह गई है। आज भी यदि प्रत्येक

परिवार में गाय पालें और उसकी सेवा करें तो दूध-दही खाने को मिल सकता है। और आज जो देश की संताने कमजोर और दुर्बल है वह स्वस्थ एवं शक्ति शाली बन सकती हैं।

प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ रहना चाहता है परन्तु शरीर को शक्ति देने वाला गौ दुग्ध, दही, मट्ठा ही जब नहीं मिलता तो क्या चाय पीकर स्वास्थ्य खरीदा जा सकता है। इसलिये यदि स्वस्थ रहना है तो प्रत्येक परिवार में गाय पालना चाहिए तभी यह सम्भव है।

अमृतमय उपहार है गैया

इस भारत भू की पालनहार है गैया।
कोटि-कोटि मनुजों की पतवार है गैया।।
माँ कहलो या जननि कह दो, जन-जन को प्यारी है माता।
कामधेनु यह धर्मरूप यह सेवा वांछित फल दाता।।
भारत के घर-घर का संसार है गैया।
दधिचि ऋषि ने त्याग किया था, गोमाता हित तुमभी सुनलो।
आत्म समर्पण कर डाला था, राष्ट्र पुत्रों अब भी सुनलो।।
ग्राम्य देश की सबल आधार हैं गैया।
मुगलों ने भी माता समझा, समझ-समझ का यह फेर हैं।
आज हमारे ही भारत में यह कैसा धना अन्धेर है।।
दिलीप, रघु की भी महतारी है गैया।
गोबध इस भारत भूमि पर, कैसे तुम सह पाते हो।
देख रहे हो आँख खोलकर, कैसे चुप रह जाते हो।।
सब शास्त्रों का अमृतमय उपहार है गैया।
इस भारत भू की पालनहार है गैया।।

गौ सेवा का महत्व)२(

मानव जीवन के लिये गौ सेवा बड़े महत्व की है। गौ की सेवा से क्या-क्या लाभ होते हैं उनका वर्णन करना असम्भव नहीं परन्तु कठिन अवश्य है। गाय हमारी जीवन दायनी माता है। जिस प्रकार से बचपन में माता अपना दूध पिलाकर हमें बड़ा करती है उसी प्रकार गाय जीवन पर्यन्त हमें दूध पिलाती है। धर्म प्रधान देश में सेकड़ों वर्षों से गौ सेवा की उपेक्षा होती आ रही है और अब भी है। यदि यह उपेक्षा अब भी बढ़ती रही तो मानव जाति कगार की भाँति ढ़हकर गिर जायेगी। सच पूछा जाय तो गौ वंश, मानव के बिना भी जीवित रह सकता है परन्तु मानव जाति का तो जीवन गौ वंश पर ही निर्भर है।

गरीब अमीर सभी के लिये गाय कामधेनु है जो सुख शान्ति को प्रदान करने वाली हैं। शास्त्रों में गऊ में सैंतीस कोटि देवताओं का निवास बताया गया है। जिस परिवार में गऊ रहती है और उसकी सेवा ठीक होती हैं उस परिवार में कभी दु:ख नहीं रह सकता। जहाँ पर गऊ बाँधी जाती है वहाँ का वायु मण्डल शुद्ध रहता है। इसके दूध से लेकर मलमूत्र तक में अनेक शक्तियाँ पाई जाती हैं जिनसे रोगों की निवृत्ति होती है अनेक रोग गोमूत्र पिलाने से ठीक हो जाते हैं। आयुर्वेद में अनेक भस्में और रस गौमूत्र और गौ के उपलों से बनाये जाते हैं। इतनी बड़ी शक्ति का भारत में अनादर हो रहा है।

हमारा धर्म प्रधान भारत आज गऊ की धार्मिक भावना को रखता हुआ भी गऊ की उपेक्षा कर रहा है। जहाँ गौ सेवा

के स्थान पर कसाई खानों में गौ हत्या के लिये बड़े-बड़े कारखानें खोले जा रहे हों, गौ चर्म से बनी वस्तुओं का प्रयोग अपने नित्य के जीवन में कर रहे हैं। जो लोग दूध खाने के बाद गौ को कसाइयों के हाथ बेच देते हैं वह भी पाप के भागी बनते हैं। यही कारण है कि आज अमृत तुल्य दूध-दही, मट्ठा हम से दूर होता जा रहा है।

जब कभी गौ पालन या दूध के सम्बध में चर्चा होती है तो लोग बहाने ढूढने लगते हैं। कोई कहता है कि हमारे पास स्थान नहीं है कोई कहता है रुपया नहीं है कोई कहेगा फुरसत नहीं मिलती आदि अनेक बातें लोगों से सुनता हूं। इन सब दलीलों में यदि विचार करके देखा जाय तो बिल्कुल असत्य है अर्थात् कोई तथ्य नहीं है। आज मनुष्य विलासी वस्तुओं में सुख ढूढता है। आज प्रत्येक व्यक्ति के घर एक रेडियों खूटें से बंधा रहता है। एक दो घटे तो उसमें समय बिताते ही हैं। प्रतिवर्ष उसका खर्च उठाते हैं। इसी प्रकार बहुत से नाजायज खर्च जैसे बीड़ी, सिगरेट, सिनेमा, शराब आदि में अनावश्यक धन खच करते हैं। इन पर कोई विचार नहीं करता और जब गौ सेवा की बात आती है तो झूठी दलीलें देकर टालते हैं।

पाश्चात्य देशों में दूध घी व मक्खन के लिये गऊ को पालते हैं। सारा योरोप गाय का दूध-मक्खन प्रयोग करता है और इतना उत्पादन करते हैं कि पाउडर बनाकर दूसरे देशों में भेजते हैं और हमारा देश गऊ की उपेक्षा करता है।

मैं उन धनी मानी व्यक्तियों का ध्यान इस ओर आकर्षित करता हूँ कि वह अपने विलासता के खर्च को कम करके अपने यहाँ गौ पालने का संकल्प करें और प्रत्येक कस्बे, शहर और

गाँव में गौ सदन स्थापित करने के लिये अपने धन का सदु-उपयोग करते हुये पुण्य और यश के भागी बनें।

आर्थिक दृष्टिकोण से भी गौ का अधिक महत्व है। गौ को पालने में कभी भी आर्थिक हानि नहीं होती है। दूध, घी, गोबर और बच्चों की यदि सही कीमत जोड़ी जाय तो एक वर्ष जो खर्च गऊ के ऊपर पड़ेगा, उससे अधिक ही लाभ होगा।

अन्त में मै धार्मिक और गौ भक्तों से निवेदन करता हूँ कि वह इसके रहस्य को समझें और अपने यहाँ गऊ पालने की कोशिश करें।

●

यदि गाय नष्ट हो गई और हम उसे बचा न सके तो हम तथा हमारी संस्कृति दोनों नष्ट हो जायेगें, हमारा जीवन हमारे जानवरों के साथ ओत प्रोत है। गाय हमारी संस्कृति की प्रतीक है। हमारे ऋषियों ने कहा है कि गाय हमारी माता है। गाय की रक्षा करना हमारा धर्म है। गाय की रक्षा करो सबकी रक्षा हो जायेगो।

——महात्मा गाँधी

दूध का महत्व)३(

मनुष्य का सबसे उत्तम आहार दूध तथा प्राकृतिक भोजन है। दूध पीकर मनुष्य जीवन पर्यन्त जीवित रह सकता है। प्रारम्भ में बालक माँ का दूध पीकर ही अपने शरीर को विकसित करता है। इसके बाद गाय भैंस बकरी का दूध आँशिक रूप से प्रयोग में लाता है। इससे मानव शरीर का निर्माण संरक्षण एवं पोषण (तीनों कार्य)होते हैं।

दूध में साधारण तौर पर जिन तत्वों की आवश्यकता मनुष्य को है वह सभी तत्व पाये जाते हैं। दूव में तत्वों की श्रेष्ठता दूध देने वाले पशुओं की खुराक एवं स्थान पर निर्भर करती है। जो पशु शहर में रहते हैं उन्हें गांवों की अपेक्षा अच्छी खुराक हवा नहीं मिलती है। जो पशु गाँव में रहते हैं तथा हरी घास आदि जो अधिक खाते हैं उनका दूध अधिक उपयोगी एवं ताकतवर होता है।

दूध में शरीर की आवश्यकतानुसार जिन विटामिन्स की आवश्यकता है वह सभी A B C D E विटामिन्स पाये जाते हैं।

दूध में एमोनिया एसिड की अधिकता होती है। जो हमारे शरीर की बाढ़ तथा टूटाफूट की पूर्ती करती है।

दूध की चिकनाई अन्य सभी चिकनाईयों की अपेक्षा शीघ्र पचने वाली होती है।

दूध में एक प्रकार के कीटाणु नाशक तन्तु पाये जाते हैं जो रक्त में पाये जाने वाले कीटाणु नाशक तन्तुओं के समान ही गुणकारी होते हैं। यह तन्तु रोग के कीटाणुओं को मार भगाते हैं और इस तरह शरीर पर कोई रोग आक्रमण नहीं कर पाता।

सब प्रकार के रोगों में दूध या मठ्ठा कल्प करके पुनः स्वास्थ्य पाया जाता है।कमजोर व्यक्तियों के लिये दुग्ध कल्प अमर वरदान है। चालिस दिन के कल्प में करीव २०-२५ पौण्ड वजन बढ़ जाता है।

दूध के पोषक तत्वों का नक्सा

पोषक तत्व	स्त्री	गाय	बकरी	भैंस का
पानी	८७.७५	८७.३०	८५.७०	८२.२०
प्रोटीन	१.६०	३.५५	४.३०	४.४०
चर्बी	३.९५	३.७०	४.५०	७.१०
कार्बोज	६.[illegible]५	४.८८	४.४०	४.७०
खनिज	०.४५	०.७१	०.८०	०.८५
पोटेशियम	११.७३	१३.७०	१५.६०	६.६०
सोडियन	३.१६	५ ३४	३.४५	२.८८
कैलशियम	५.८०	१२.२४	१३.९०	१५.९५
मैगनीशियम	०.७५	१.६९	[illegible].६०	१.१५
लोहा	०.०७	०.३०	०.३०	०.०८
फासफोरस	७.८४	१५.७९	२१.७५	१६१.८
गन्धक	०.३३	०.१७	०.३०	१.३७
क्लोराइन	६.३८	८.०४	१३.५०	३.४७
सिलीकान	०.०७	०.३०	०.६०	०.०८

विशेषः— उपर्युक्त नक्से से ज्ञात होता है। कि गाय के दूध में सबसे अधिक तत्व पाये जाते हैं अतः माँ के दुध के बाद गाय का दूध ही पीना चाहिये।

गाय के दूध का महत्व)४(

१--गाय का दूध मां के दूध के समान सुपाच्य और गुणकारी तथा स्वाद में मीठा होता है। इसके दूध में किसी प्रकार का जहर नहीं हाता तथा स्मरण शक्ति को बढ़ाता है।

२—गाय का दूध यदि निरन्तर विधि से सेवन किया जाय तो चेचक जैसे भयंकर रोग ठीक हो जाते, इसके कल्प से पुनः खोया स्वास्थ्य पाया जा सकता है तथा चालीस दिन के कल्प से २०-२५ पौण्ड बढ़ जाता है।

३—चरक के मतानुसार गाय का दूध सुस्वादु, शीतल मृदु, स्निग्ध, घन, श्लक्षण, पिच्छिल (लसेदार) गुरु मन्द और पवित्र इन १० गुणों से युक्त है।

४—गाय का दूध भैंस के दूध से हल्का, बल वीर्य बढ़ाने वाला, मस्तिष्क को ताकत देने वाला और लम्बी आयु प्रदान करने वाला है।

५--गाय के दूध में और अन्य पशुओं के दूध की अपेक्षा थाइराइड ग्रन्थि का सार अधिक मात्रा में पाया जाता है तथा कैलशियम और सबसे अधिक विटामिन पाये जाते जिससे माँस पेशियाँ, हड्डियाँ सुदृढ़ बनती है तथा शरीर को फूर्तीला रखने में अद्वितीय है।

६—काली गाय का दूध अधिक आरोग्य वर्द्धक स्वादिष्ट वायु सम्बधो रोग, बात पित्त, कफ को दूर करने वाला होता हैं। लाल गाय का दूध कफ सम्बधी रोगों में तथा पीली गाय का दूध बात नाशक और सफेद गाय का पित्त नाशक है।

गाय की देह में दूध का जहर खींचने की प्राकृतिक शक्ति है।

दूध की सुरक्षा-शुद्धता)५(

दूध को वेदों में अमृत कहा गया है। दूध की शुद्धता सुरक्षा का ध्यान रखना जरूरी है। तभी वह स्वास्थ्य वर्धक (अमृत) हो सकता है। थोड़ी सी असावधानी होने पर दूध में अनेक कीटाणु पैदा हो जाते हैं जो अनेक रोगों को जन्म देते हैं। शुद्ध दूध के लिये दूध देने वाले पशु के स्वास्थ्य भोजन, उसके रहने का स्थान, दूध निस्कासन की सही विधि, दूध की सुरक्षा आदि निम्न बातों पर ध्यान देना जरूरी है तभी शुद्ध दूध मिल सकता है।

दूध देने वाले पशु का स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिये जो पशु अधिक बूढ़े तथा रोगी होते हैं उनका दूध स्वास्थ्य वर्धक नहीं होता क्यों कि जो रोग पशु के होता है उसके कीटाणु दूध पीने वालों के अन्दर जाकर रोग को जन्म देते हैं।

जिन पशुओं को हरा चारा, हरी घास एवं अच्छी खली भूसा चूनी मिलती है उनका दूध अधिक गुणकारी होता है। क्यों कि जो भोजन उन्हें खाने को दिया जाता है उसी का प्रभाव दूध में आता है।

पशुओं के रहने का स्थान हवादार साफ, सुथरा होना चाहिये। जो पशु शहर में गन्दी गलियों में रहते हैं उनका दूध उतना लाभदायक नहीं होता जितना कि गावों और खुले वातावरण में रहने वालों का होता है।

जो भी पशु आप पाले उन्हें अपने परिवार के सदस्य की भाँति समझें। उनको अधिक से अधिक आराम सुविधायें देना चाहिये तभी उनकी सेवा का पूर्ण लाभ मिलेगा। जो लोग गाय का दूध पीकर दूध समाप्त हो जाने पर गाय बेच

देते हैं वह अच्छा नहीं करते उनको गौ सेवा का पूर्ण लाभ नहीं मिलता बल्कि बहुत बड़ी नैतिक हानि होती है।

दूध दुहते समय दूध जिस वर्तन में दुहा जाय उस वर्तन की सफाई एवं दूध दुहने वाले के हाथ तथा कपड़ों की सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिये।

दूध दुहते समय पशु से प्रेम का वर्ताव किया जाय। उसे मारना डाटना नहीं चाहिये।

दूध दुहने के पहले एवं बाद में थनों को पानी से धो लेना चाहिये तथा बाद में ग्लेसरीन या नारियल का तेल लगाना चाहिये।

दूध दुहने के बाद दूध को साफ वर्तनों में ढककर रक्खें जिससे बाहर के कीटाणु एवं अन्य गन्दगी न जाने पावे। कच्चा दूध अधिक समय तक रखने के लिये दूध के पात्र को पानी भरे वर्तन में रक्खे इससे दूध अधिक समय तक खराब नहीं होता तथा पोषक तत्व कायम रहते हैं।

दूध जिस वर्तन में रक्खा जाय उस वर्तन की सफाई का पूर्ण ध्यान रखना चाहिये। पहले दिन की गन्दगी रह जाने पर दूसरे दिन का दूध खराब हो जाता है। इसके लिये दूध रखने के पात्र को साफ करके धूप में या चूल्हे की धीमी-धीमी आग पर सुखाकर ही दूसरे दिन का दूध रक्खें। ऐसा करने से पिछले दिन की महक (गन्दगी) समाप्त हो जायगी और दूध के खराब होने का भय नहीं रहेगा।

दूध के प्रयोग की सुविधि)६(

मनुष्य का सबसे उत्तम आहार दूध है तथा पूर्ण प्राकृतिक भोजन है। दूध पीकर मनुष्य जीवन पर्यन्त रह सकता है। दूध का प्रयोग धाराष्ण, कच्चा एवं पकाकर किया जाता है।

धारोष्ण दूध :–

जो दूध थनों से तुरन्त दुहकर पिया जाता उसे धारोष्ण दूध पीना कहते हैं। गाय और बकरी का धारोष्ण दूध सबसे उत्तम रोग नाशक एवं बलवर्धक होता है। यह रोगी निरोगी सभी के लिये अमृत तुल्य है। बर्तन के ऊपर साफ कपड़ा ढककर उसके ऊपर मिश्री का टुकड़ा रखकर दुहा गया दूध ४० दिन लगातार पीने से वीय शुद्ध होता है, आँखों की ज्योति बढ़ती है, स्मरण शक्ति बढ़ती है, खुजली, तपेदिक हिस्टीरिया, हृदय की धडकन आदि में लाभदायक है। छोटे दुर्बल बालकों को बहुत ही लाभ करता है।

नोट:—धारोष्ण दूध में मिश्री की जगह शहद मिला सकते हैं पर चीनी भूलकर भी न मिलायें। भिगोई किसमिस का पानी मिलाने से और पोष्टिक गुण बढ़ जाते हैं।

भूख लगी हो तभी दूध पियें अन्यथा दूध का पाचन ठीक से न होगा जिससे लाभ की बजाय हानि हो सकती है।

जितनी भूख हो उससे कम ही पियें जिससे उसका पाचन शीघ्र हो सकें। दूध पीने के चार घंटे के अन्दर या जब तक खूब जोर की भूख न लग जाय तब तक कुछ भी न खायें।

साधारणतः प्रातःकाल पाव भर धारोष्ण दूध पीना उत्तम है। दूध धीरे-धीरे चुसकी लेकर हीं पियें।

दूध पीने से पहले दूध को साफ कपड़े से छान लें क्योंकि दुहते समय पशु के शरीर के रोयें आ जाते हैं जिससे हानि होती है।

कच्चा दूध :--

जो दूध दुह कर रख दिया जाय और उसे कुछ समय बाद पिया जाय उसे कच्चा दूध पीना कहते हैं। इसका प्रयोग ज्यादा उपयोगी नहीं है। यदि करना ही पड़े तो छानकर धीरे-धीरे चुसकी लेकर पियें। बच्चों को बराबर पानी मिलाकर पिलायें। कच्चा दूध मिट्टी के बर्तन में रक्खें।

मखनिया दूध :–

कच्चे दूध को मथानी (रई) से मथ कर मक्खन निकले दूध को मखनिया दूध कहते हैं। यह दूहे दूध की अपेक्षा हल्का सुपाच्य होता है। इसमें मक्खन (चिकनाई) तथा विटामिन ए और सी को छोड़कर अन्य सभी तत्व मौजूद रहते हैं। यह दूध जिन बच्चों को पूर्ण दूध हजम न होता हो तथा सूखे रोग के बच्चों को विशेष लाभदायक है। इस दूध का प्रयोग दही मट्ठा बनाकर करना उत्तम है।

नोट:—जो दूध बाजार में मशीनों द्वारा निकाला जाता है उस मखनिया दूध में कुछ भी तत्व नहीं रहते तथा उसमें गाय भैंस आदि सभी जानवरों का दूध मिश्रण हो जाने से उसके पौष्टिक गुण कम हो जाते हैं। इससे बाजार का मखनिया दूध न प्रयोग करना ही ठीक है।

गरम दूध :–

आज कल साधारणत: गरम दूध का प्रयोग होता है। गरम दूध एक उबाल का ही प्रयोग में लाना चाहिये। दूध को अधिक उबालने से उसके पोषक तत्व कम हो जाते हैं तथा

गाढ़े दूध का पाचन शीघ्र नहीं होता, तथा रक्त में अम्लता लाता है। जिससे रोग उत्पन्न होते हैं और बढ़ते हैं।

दूध को आग पर पकाना :-

दूध पकाते समय निम्न नियमों का विशेष ध्यान रक्खें।

१—दूध को मिट्टी के पात्र या लोहे, कलईदार वर्तनों में ही गरम करें। ताबें, अलमूनियम, बिना कलई किये वर्तनों में गरम करने से पोषक तत्व कम हो जाते हैं। मिट्टी के पात्र में दूध गरम करना सबसे उत्तम है।

२—दूध को धीमी-धीमी आग पर उबालें, अधिक तेज आग में उबालने से पोषक तत्व जल जाते हैं या भाप बनकर उड़ जाते हैं। इसके लिये कन्डे की आग अति उत्तम है।

३—दूध उबालते समय एक छोटी पीपल डालकर पकाने से दूध वायु नहीं करता तथा पाचन शीघ्र होता है।

४—उबाले हुये दूध को दुबारा गरम करने के लिये आग पर सीधे न गरम करें बल्कि गरम पानी में दूध के पात्र को रखकर गरम करें इससे पोषक तत्वों की कमी नहीं होगी।

५—दूध गरम करने के वर्तन एवं दूध रखने के वर्तन की पूर्ण सफाई का विशेष ध्यान रक्खें। सफाई ठीक न होने पर दूध के फटने का एवं शीघ्र खराब होने का डर रहता है।

६—जहाँ तक सम्भव हो दूध को गरम करने के बाद मिट्टी के वर्तन या शीशे के वर्तन में रक्खें अन्य किसी बर्तन में रखने से दूध में धातु अंश आ जाते हैं जिससे दूध शीघ्र खराब हो जाता है।

दूध का गलत प्रयोग न करें :-

दूध एक प्राकृतिक रसायन है इसका सेवन विधि पूर्वक करने से यह अमृत का काम करता। जैसे हम जो कुछ भी कार्य

करते हैं यदि वह कार्य विधि पूर्वक किया जाता है तो उससे पूर्ण सफलता मिलती है और विधि से न किया जाये तो असफलता मिलती है। उसी प्रकार से दूध को गलत ढंग से पीने से विष का काम करता है। श्री रामचरित मानस में कहा है कि।

नरतन पाय विषय मन देहीं। पलिटि सुधाते सठ विष लेहीं ॥

दूध का प्रयोग करते समय निम्न तथ्यों पर विशेष ध्यान रक्खें, तभी दूध पीने का पूर्ण लाभ मिल सकता है।

१—दूध को अधिक औटा कर खोया-रबड़ी मलाई एवं अनेक प्रकार की मिठाईयाँ बनाकर खाने से स्वाद तो मिलता है पर उसका स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। जो लोग परिश्रम नहीं करते और गाढ़ा दूध पीते हैं उनकी चर्वी बढ़ जाती है तथा गठिया ब्लड प्रेसर उदर बिकार मधुमेह आदि रोग हो जाते हैं।

आजकल युवक दूध घी का प्रयोग बहुत ही गलत ढंग से विषय भोग से होने वाली रज वीर्य की पूर्ती के लिये करता है। इससे वृद्धि नहीं होती यह उनका भ्रम है। रज वीर्य की वृद्धि दूध घी के सही प्रयोग एवं उसके सही पाचन से होती है।

दूध निरोग व्यक्ति के लिये पोषण (शक्ति) देता है और रोगी के लिये रोग का पोषण (रोग बढ़ाने का कार्य करता है) इसलिये दूध का सेवन निरोग अवस्था में करना चाहिये। किसी विशेष अवस्था में जबकि जीवनी शक्ति अतिक्षीण हो गई हो उस समय थोड़े दिन दूध का प्रयोग करके जीवनी शक्ति आने पर बन्द कर देना चाहिये।

खाँसी, दमा, पेचिस आँव में दूध घी नहीं लेना चाहिये उस समय गाय का ताजा मट्ठा लाभकारी है।

दूध के साथ सन्तरा, मौसमी का रस मिलाकर या ऊपर से चूसने से जल्दी पच जाता है। नीबू भी चूसा जा सकता है।

दूध पीते समय साफ-थिरा हुआ चूने का पानी १ पाव में १ छोटी चम्मच मिला लेने से दूध शीघ्र पचेगा तथा कैलशियम की मात्रा बढ़ जायेगी। जिससे हड्डियां एवं दाँत मजबूत होंगे।

दूध पीकर पान न खायें, खिचड़ी, खीर एक साथ न खायें। बेल, मूली, पत्ते वाले साग जामुन कटहल, तेल खट्टा अनार खाकर दूध न पियें।

गाय के बच्चा होने के १०-१५ दिन बाद ही गाय का दूध प्रयोग में लाना चाहिये। इसके पहले का दूध अच्छा नहीं होता तथा वह दूध निरोगी को भी रोगी बनाता है। गाय का बच्चा मर जाने पर कुछ दिनों तक ऐसी गाय के दूध में बिकार आ जाता है ऐसा दूध भी प्रयोग करने से हानि हो सकती है।

दूध में चीनी मिलाकर न पियें :—

प्रायः दूध का प्रयोग लोग दूध में सफेद दाने दार चीनी मिलाकर पीते हैं एवं पिलाते हैं। चीनी मिलाने से दूध में जो कैलशियम होता है वह समाप्त हो जाता है। कैलशियम के अभाव में हड्डियाँ कमजोर पड़ जाती है तथा मुख्य रूप से इसका प्रभाव दातों पर पड़ता है।

दूध में स्वयं प्राकृतिक मिठास मौजूद हैं। जहाँ तक हो सके उसमें कुछ न डालें वैसे ही प्रयोग करें। और यदि मिलाना ही पड़े तो गुड़, देशी खाँड़ या सबसे उत्तम शहद, मीठे फलों का रस, सूखे फलों को पानी में भिगो कर उनका रस दूध में डाल

कर पीना चाहिये। इससे दूध के पौष्टिक गुण भी बढ़ जाते हैं तथा दूध का पाचन भी शीघ्र होता है।

दूध में मिठास के लिये आजकल ग्लूकोज नामक शर्करा का प्रयोग होता है वह भी स्वास्थ्य के लिये हानिकर है। उसमें भी चीनी की मिलावट होती है। उसकी जगह गन्ने का ताजा रस या सूखे फलों तथा ताजे फलों का रस अति उत्तम हैं।

दूध पीने का समय :—

विभिन्न रोगों में दूध किस समय पीना चाहिये इसकी जानकारी दुग्ध चिकित्सा पुस्तक से प्राप्त करें। दुध पूर्ण आहार है। स्वस्थ अवस्था में जब भी खूब जोर की भूख लगी हो पिया जा सकता है। भूख से थोड़ा कम पियें। सर्व साधारण सामान्य स्वस्थ व्यक्ति को दूध का प्रयोग निम्न बताये गये समयानुसार करना उत्तम है।

१—प्रातःकाल २०० ग्राम धारोष्णा दूध पीना अति उत्तम है। यदि धारोष्णा न मिले तो दूध की बजाय मट्टा ही पीना चाहिये।

२—भोजन के साथ दूध नहीं पीना चाहिये। भोजन के २०-३० मिनट बाद एक प्याला दूध पीना अच्छा है। भोजन के बाद लार का असर २० मिनट तक रहता है उसके बाद गिल्टियाँ खाद्य रस निकालती है, उस समय दूध पीने से दूध शीघ्र पच जाता है।

३—रात्रि को दूध पीना लाभ कर भी है और हानिकर भी है। जब शाम को और कोई भोजन न लेकर केवल दूध का ही आहार लिया जाय तो लाभ कर है क्योंकि दूध स्वयं पूर्ण आहार है तथा भोजन करने के बाद दूध पीने से दूध का

पाचन ठीक सेनहीं होगा क्योंकि दूध का पाचन सूर्य की अग्नि (गर्मी) में होता है इसी कारण से रात्रि में दूध पीने की मनाही है। कोई भी पशु पक्षी सूर्यास्त के बाद नही खाते पीते। साधारण गर्म दूध सोने के ३ घंटे पहले या सूर्यास्त के पहले पीना अच्छा हैं पर भोजन ४-५ घंटे पहले होना चाहिये। पुरानी कहावत है कि "दूध बियारी जो करें ते घर बैद्य न जाय" पहले के पुराने लोग शाम को दूध पीकर रह जाते थे और सदैव हृष्ट पुष्ट रहते थे।

दूध पीकर सोने से अजीर्ण होने का भय रहता है। इस लिये दूध पीकर तुरन्त नहीं सोना चाहिये। रात्रि को अधिक गरम दूध पीने से स्वप्न दोष होने की सम्भावना रहती है।

दूध से दही बनाना)७(

दही जमाना भी एक कला है। यदि विधिवत दही जमाया जाय तो उसकी सुपाच्यता तथा पौष्टिकता कायम रहतीं है। दही जमाते समय निम्न पत्तियों पर विशेष ध्यान दें।

१—अच्छा दही जमाने के लिये शुद्ध दूध का होना जरूरी है तभी पूर्ण पौष्टिक गुण मिलेगें। तथा वह दही स्वास्थ्य बर्धक होगा '

२—दही जमाने वाले दूध को मिट्टी की हाड़ी, स्टींल या कलई दार वर्तनों में कन्डे की आग पर उबालें। एलमोनियम, ताबे या बिना कलई के वर्तनों में उबालने से उन बर्तनो के घातु अंश आ जाते हैं जिससे दही बढिया नहीं जमता। कन्डे के अभाव में अन्य किसी अग्नि में धीमी धीमी आंच में ही दूध पकायें जिससे दूध के पोषक तत्व नष्ट न होनें पायें। दही जमानें के लिये भी दूध को एक दो उबाल से अधिक न पकायें अधिक उबालने से पोषक तत्वों में कभी आ जाती है।

३- दही जमाने के लिये सामान्य मिट्टी के अथवा चीनी मिट्टी के वर्तन अधिक उपयुक्त रहते हैं। लोहा, पीतल अलमो-नियम अथवा कलई के वर्तनो में दही नहीं जमाना चाहिये।

४—दही जमाते समय दूध अधिक गरम न हो और न इतना ठन्डा हो कि दही जमे ही नहीं। गाय के स्तन से निकला दूध जितना गरम होता है। उतनें ही गर्मी पर यदि जमाया जाय तो दही अत्यन्त मीठा होगा। अधिक गर्म दूध जमाने से दही पानी छोड़ देता है तथा खट्टा भी हो जाता है।

५—दो सेर दूध का दही जमाने के लिये चाय के छोटे चम्मच भर जामन पर्याप्त होगा। जामन को एक छटांक दूध में खूब मिलाकर फिर पूरे दूध में डालकर दूध को दो तीन बार उछाल देकर (जिससे जामन एक रस मिल जाय) ढ़क कर रख दें। जामन एक दिन से अधिक का प्रयोग न करें। अधिक समय के जामन से या मट्ठ से दही खट्टा हो जाता है। प्रायः लोग जामन के अभाव में फिटकरी नीबू के रस या खटाई से काम लेते हैं पर इस प्रकार से तैयार किया हुआ दही लाभदायक नहीं होता। ऐसा दही रोगी के योग्य नहीं होता। अतः जहाँ तक हो सके दही जमाने में इन वस्तुओं का प्रयोग न करें।

६—गर्मी के दिनों में जमने वाले दही का पात्र कुछ हवा में रखना चाहिये, अधिक बन्द करके या गरम स्थान पर रखने से दही खट्टा हो जाता है।

७—जाड़े में दही के पात्र को जामन देने के पश्चात कम्बल से ढ़ककर रखना चाहिये इससे दही जल्दी और अच्छा जमेगा। साधारणतः गर्मी में ४-५ घंटे में तथा जाड़े में ६-७ घंटे में जम जाता है। किसी कारण वश जाड़े के दिनों में दही में न जमें और दही जल्दी जमाना हो तो दही के पात्र को चारों ओर से मोटे कम्बल से ढ़क कर धूप में रख दें या गरम राख के ऊपर ढ़ककर रखने से दही शीघ्र ही जम जायेगा।

८—दही जिस वर्तन में जमायें उसकी सफाई का पूर्ण ध्यान रक्खें। पहले दिन की गन्ध तथा जूठन नहीं रहनी चाहिये इससे दही सुस्वाद नहीं रहता तथा खट्टा भी हो जाता है।

दही के प्रयोग)८(

दूध की अपेक्षा दही-मट्ठा अधिक सुपाच्य होता है। जिन को दूध नही पचता उन्हें दही आसानी से पच जाता है। क्यों कि दूध पेट में जाकर दही बनकर ही पचता है। जिससे पाचन संस्थान को अधिक श्रम नहीं करना पड़ता। दैनिक भोजन में नीचे दी गई सरल विधि से दही अधिक स्वास्थ्यप्रद होगा।

१ दही में हींग, जीरा और काला नमक मिलाकर पीने से अच्छा रहता है। छोटे बालकों को भी मथ कर थोड़ा पानी मिलाकर पिलाने से विशेष लाभ करता है।

२– दही का कल्प करके विभिन्न रोगों में छुटकारा पाया जा सकता है तथा नवजीवन प्राप्त हो सकता है। इसकी पूर्ण जानकारी दुग्ध चिकित्सा पुस्तक में पढ़ें।

३—दही में चावल या चावल का चिबड़ा मिला कर खाना अच्छा है पर चीनी की जगह गुड़ ही मिलायें।

४—दही में बराबर पानी मिलाकर गुड़, शीरा या मीठे फलों का रस मिलाकर पी सकते हैं यह लस्सी गर्मी के दिनों में गर्मी को शान्त करती है, शक्ति देती है एवं लू आदि से बचत हो जाती है। घड़े का ठंडा पानी मिलाये, वर्फ न डालें।

५—दही में पंच मेवा, तुलसी के पत्ते, घी शहद मिलाकर खाना अति उत्तम है इसे पंचामृत कहते हैं। इसे प्राय: घरों में कृष्ण जन्म, राम नवमी, एवं जब भी कथायें कराते हैं तब बनाते हैं। मंदिरों में भगवान को इसी का भोग लगता है।

६—दही में किसमिस, छुहारा, गोला, मखाना, चिरौंजी, बदाम, पिस्ता, मूँगफली, खीरा, ककड़ी एवं खरबूजे के बीज मिलाकर खाने से बजन बढ़ता है।

७—दही में पिसी काली मिर्च मिलाकर सिर धोने से सफाई बहुत अच्छी होती है, बाल मुलायम एवं काले रहते हैं तथा जिनके बाल झड़ते हैं बन्द हो जाते हैं।

दही का प्रयोग स्वस्थ अवस्था में करना सबसे उत्तम है पर इसका प्रयोग गलत ढंग से करने पर बहुत ही हानिकारक हो जाता है। प्रयोग करते समय निम्न तथ्यों पर ध्यान दें।

१--दही अधिक खट्टा न हो :—

दही जम जाने पर गर्मी में ६ घन्टे के अन्दर जाड़े में ८ घंटे के अन्दर ही प्रयोग कर लेना चाहिये। अधिक देर रखने से दही खट्टा हो जाने पर दही के पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं तथा इस प्रकार के दही के प्रयोग से पूर्ण लाभ नहीं मिलता है। रोगी को तो भूल कर भी यह दही न दें।

२—दही के साथ सफेद चीनी और खोये की मिठाई मिलाकर खाना अच्छा नहीं है। इससे स्वास्थ्य को बहुत बड़ी हानि होती है। इसको गुड़, देशी खाड़, सूखी मेवा, या मीठे फलों के साथ दही खाना अति उत्तम है।

३—दही की लस्सी बनाकर उसमें वर्फ, सफेद चीनी डालकर पीना स्वास्थ्य के लिये हानिकर है इसमें स्वाद तो मिलता है पर वास्तविक लाभ नही मिलता। बल्कि चीनी मिल जाने से दही के सभी पोषक तत्व कम हो जाते हैं। वर्फ में टी० बी० आदि रोगों के कीटाणु पाये जाते हैं। वर्फ डालने से पहले तो पीने में ठन्ढा मालुम देता है पर बाद में गरमी करता है तथा दमा, खाँसी आदि रोगों को जन्म देता है। इसलिये वर्फ न डाले और चीनी की जगह गन्ने का रस, गुड़ का शर्वत एवं मीठे फलों का रस डालकर प्रयोग करना अति उत्तम है।

मट्ठा एवं छाछ बनाना)६(

दही को मथकर मट्ठा या छाछ बनाया जाता है। इसके लिये पीछे बताई गई विधि से दही जमाना चाहिये। जब दही जम जाये तो दही को मिट्टी की हाड़ी में डालकर लकड़ी की मथानी से धीरे-धीरे चलायें। जब दही का घोल एक सा हो जाय तो उसमें चौथाई (१ सेर दही में पावभर) पानी डाल कर मथने से मक्खन ऊपर आ जाता है। पानी आवश्यकतानुसार मिला सकते हैं। जाड़े में मक्खन शीघ्र निकल आता है। गर्मी में मक्खन गर्मी की वजह से पिघला हुआ रहता है इस कारण वर्फ डालकर मक्खन शीघ्र निकल आता है। दही हमेशा प्रात:काल ब्रह्ममूहूर्त में ही मथना चाहिये। इससे शारीरिक व्यायाम भी हो जायेगा और मक्खन भी अधिक निकलेगा।

एक सेर दही में पाव भर पानी मिलाकर मथे घोल को मट्ठा कहते हैं और दही में बराबर पानी डालकर मथ कर जिसका मक्खन निकाल लिया जाय उस बचे हुये घोल को छाछ कहते हैं।

प्राचीन काल में घर-घर में मट्ठा बनाया जाता था। दही मथने से महिलाओं का शारीरिक परिश्रम भी हो जाता था जिससे वह पेट के भयंकर रोगों से बच जाती थी। आज भी देहातों में जहाँ कहीं किसी के घर में दही विलोने की प्रथा है वहाँ शहरों की अपेक्षा अधिक स्वस्थ एवं सुखी है।

मट्ठा एवं छाछ के प्रयोग)१०(

दही में चौथाई पानी डालकर मथकर जो घोल बनता है उसे मट्ठा कहते हैं अर्थात् जिसकी चिकनाई बिल्कुल नहीं निकाली गई हो। कहीं पर इसे दही का घोल भी कहते हैं। दही में बराबर पानी मिलाकर मथकर मक्खन निकले घोल को छाछ कहते हैं। कहीं-कहीं लोग इसे भी मट्ठा कहते हैं और देहातों में तो लोग दूध से अधिक इसकी कदर करते हैं।

दही दूध में जो शक्ति पाई जाती है वह मट्ठे में भी पाई जाती है इससे माँस पेशियाँ मजबूत होती है। चिकनाई युक्त मट्ठा शरीर के विकार निकालने और पोषण देने में बिशेष लाभकारी है। मट्ठा भूलोक के लिये अमृत है। आयुर्वेद में लिखा है कि :—

> भोजनान्ते पिवेत्तकं निशान्ते च पिवेज्जलम्।
> निशा मध्ये पिवेद्दुग्धं किं वैघस्य प्रयोजनम्॥

भोजन के बाद (दिन में) मट्ठा पियें, रात्रि के अन्त में (प्रातःकाल ब्राह्म मूहूर्त में सूर्योदय से पहले पानी पियें (ऊषा पान करें) और रात्रि में सिर्फ दूध पियें तो वैद्य की आवश्यकता ही नहीं रहेगी।

मट्ठा रोगी–निरोगी—बृद्ध–बालक सभी के लिये गुण कारी है। मट्ठे से घी विशेष अवस्था में जब कि चिकनाई युक्त मठ्ठा न पचता हो, संग्रहणी आँव आदि रोगों में घी निकाल कर हीं लेना चाहिये। स्वस्थ अवस्था में चिकनाई युक्त मट्ठा ही प्रयोग करना चाहिये। पानी की मात्रा बढ़ा घटा सकते हैं। प्रातःकाल जलपान के रूप में एक गिलास मट्ठा काला

नमक भुना जीरा डालकर पीने से बहुत ही स्वादिष्ट लगता है एवं गुणकारी होता है।

दही-मट्ठे का उपयोग साबुन की जगह त्वचा को साफ करने में भी विशेष गुणकारी है। दही में बेसन मिलाकर लगाने से त्वचा की सफाई अच्छी होती है तथा छिद्र कूपों को आवश्यक चिकनाई मिल जाती है जिससे त्वचा मुलायम रहती है। मट्ठे से बालों की सफाई अच्छी होती है। बाल चिकने एवं मुलायम रहते हैं।

मट्ठे में बेसन मिलाकर पकाकर कढ़ी बनाकर खाना अति उत्तम है। इस कढ़ी में पकते समय मोमफली के दाने या अकुंरित चने डाल देने से और भी गुण बढ़ जाते हैं।

मट्ठा का प्रयोग साधारण भोजन में ही नहीं बल्कि कठिन से कठिन रोगों के निवारण एवं नवजीवन देने में पूर्ण सफल हुआ है। मट्ठा पूर्ण पोषण शक्ति देता है तथा शीघ्र पाचक होता है। रोग की अवस्था में कमजोर रोगी को ताकत वर बनाता है। इसको रोगों में किस विधि से प्रयोग किया जाय दुग्ध चिकित्सा पुस्तक में पढ़ें।

घी निकला मट्ठा (छाछ) तो रोगी को देने में जरा भी नहीं झिझकना चाहिये इससे रोगी का पोषण होता है तथा रोग को निकालने में बड़ी मदद करता है। उसमें यह न सोचे कि ताकत कैसे आयेगी। जितने पोषण की रोगा को आवश्यकता है उतना मट्ठे में मौजूद रहता है। संग्रहणी के रोगी को तो छाछ अमृत के समान गुणकारी है।

दही मट्ठा गाय का विशेष गुणकारी होता है भैंस का दही मट्ठा पचने में भारी तथा बादी होता है। गाय का मट्ठा ववासीर, उदर विकारों, बातनाशक तथा बुद्धि को बढ़ाने

अग्नि तेज करता है तथा हृदय को बल देता हैं और शरीर को पुष्ट करता है।

मट्ठे का प्रयोग करते समय निम्न बातों का विशेष ध्यान रक्खें।

१—ताजा मट्ठा ही प्रयोग करें। अधिक देर का मट्ठा खट्टा हो जाता है। खट्टे मट्ठे के पोषक तत्व कम हो जाते हैं जिससे उतना लाभकारी नहीं होता।

२—मट्ठे का प्रयोग चीनी डालकर कभी भी न करें गुड़ या शीरा डालकर कर सकते हैं।

३—जहाँ तक सम्भव हो गाय का मट्ठा ही प्रयोग करें। इसके अभाव में बकरी का कर सकते हैं।

४—दही मट्ठे का उपयोग रात्रि में न करें। रात्रि में प्रयोग से लाभ की बजाय हानि होने की सम्भावना रहती है इसलिये सूर्यास्त के पूर्व ही प्रयोग करना उत्तम है।

५—दही मट्ठे की पूर्ण सुरक्षा का ध्यान रक्खें। मिट्टी के बर्तन में रखने से शीघ्र खराब नहीं होता। तथा उसके पोषक तत्त्व कायम रहते हैं। गर्मी के दिनों में कुछ हवा लगती रहे, अधिक बन्द करके या गरम स्थान पर रखने से खट्टा हो जाता है। गरमी में मट्ठे के पात्र को पानी भरे बर्तन में रखना चाहिये।

दूध-दही-मट्ठा शीघ्र पाचन विधि :—

दूध-दही-मट्ठा तरल पदार्थ हैं। इसका पाचन इनके खाने की सही विधि अर्थात् मुँह की लार से होता है। मुँह की लार में एक प्रकार का पाचक रस होता है जो हमारे खाने वाली वस्तु के साथ मिलकर उस भोजन को पचाने में बड़ी मदद करता है इसे पाचक रस कहते हैं। पर यह पाचक रस

तभी मिल पाता है जब कि खाने वाली वस्तु को कुछ समय मुँह में रखकर घुमाया या चुबलाया जाय। इस प्रकार से खाने वाली वस्तु के साथ पाचक रस मिल जाने से उस वस्तु का पाचन शीघ्र हो जाता है तथा वह भोजन स्वास्थ्य बर्द्धक हो जाता है।

दूध-मट्ठा या छाछ के प्रत्येक घूंट को धीरे २ मुँह में घुलाकर (मुँह की लार मिलाकर) कण्ठ के नीचे उतारना चाहिये इससे पाचन शीघ्र होगा तथा अधिक स्वास्थ्य प्रद होगा। साधारणतः लोग दूध-मट्ठे का चुबलाने की जरूरत ही नहीं समझते। एक गिलास दूध १ साँस में पी जाते हैं इसमें दूध पीने का सही आनन्द नहीं मिल पाता और दूध पचने में दुगना समय लगता है। अतः दूध-मट्ठे को मुसम्मी या चूसने वाले आम की तरह धीरे-धीरे चुसकी लेकर पावें। पुरानी कहावत है कि "दूध खाओ रोटी पियो" अर्थात् दूध को रोटी की तरह खाओ और रोटी को दूध की तरह पतला करके पियो। १०० ग्राम दूध या मट्ठा ५ मिनट में पीना चाहिये तभी पूर्ण स्वाद मिलेगा और पाचन शीघ्र होगा।

दूध पीने के बाद मुसम्मी चूसने से दूध शीघ्र पच जाता है। नीबू भी चूस सकते हैं।

दही को जिस तरह रोटी चबाकर खाई जाती है उस तरह खूब चुबला कर खाना चाहिये। इससे शीघ्र पाचन के साथ दही अधिक स्वास्थ्य वर्द्धक हो जायेगा।

प्रारम्भ में धीरे-धीरे आदत चुबला कर खाने की डालना चाहिये। आदत पड़ जाने पर स्वतः आनन्द का अनुभव करेंगे।

भोजन द्वारा स्वास्थ्य

सप्तम खण्ड

विटामिन
एवं
धातव लवण

विटामिन का महत्व)१(

विटामिन अँग्रेजी शब्द है। हिन्दी में इसे संजीवन तत्व के नाम से पुकारते हैं। विटामिनों की खोज अभी सौ वर्ष से की गई। प्राचीन काल में भोजन करने की जो प्रथायें थीं वह सहज सरल स्वभाव से प्राकृतिक थीं। परन्तु जैसे जैसे भोजन में कृत्रिम परिवर्तन किया गया। उससे मानव शरीर रोगों से आक्रान्त होने लगा। प्रोट्रीन, चिकनाई, शर्करा तथा धातव लवण के देने पर भी जब स्वास्थ्य ठीक न हुआ तो वैज्ञानिकों ने इसके कारण की खोज करके अनुभव किया कि खाद्य पदार्थों में कुछ तत्व ऐसे भी हैं जिनके बिना शरीर को स्वस्थ रखना कठिन है। लोगों को समझने के लिये विटामिन नाम रक्खा गया और उसके ए० बी० सी० डी० ई० के और पी० नाम दिये गये। अनुसंधान के आधार पर शरीर की रचना और संरक्षण के लिये विटामिन की अत्यन्त आवश्यकता है।

किसी भवन के निर्माण करने के लिये ईटों का होना आवश्यक है परन्तु यदि सीमेन्ट न हो तो भवन निर्माण का कार्य नहीं हो सकता है। खाद्य पदार्थ मानो ईट हैं और विटामिन सीमेन्ट है। विटामिन के अभाव में शरीर का टिकना कठिन हो जाता है। जिस प्रकार किसी मसीन को चलाने के लिये तेल की जरूरत होती है उसी प्रकार शरीर को चलाने के लिये विटामिन की अत्यन्त आवश्यकता है।

शरीर के बनाने में, हड्डी और दाँतों को मजबूत करने में, आंखों की ज्योति बढ़ाने में, लम्बी आयु पाने के लिये तथा शरीर को सही रूप में चलाने के लिये विटामिन की आवश्यकता होती है।

वर्तमान समय में जो भोजन करने की प्रथायें चल रहीं हैं उनमें भोजन मिलता है, स्वाद मिलता है, पेट भरता है परन्तु विटामिनों का अभाव रहता है। विटामिन के अभाव के कारण ही एलोपैथी चिकित्सा पद्धति को प्रोत्साहन मिला है। आप अनुभव करते होंगे कि दवा लेने से आप का रोग ठीक रहता है दवा छोड़ देने से, कुछ दिनों के बाद प्रकट रोग हो जाता है। इसका कारण क्या है दवा लेने से आप को विटामिन मिलते हैं दवा छोड़ देने से विटामिन के अभाव में फिर रोग आ घेरता है।

विटामिनों के प्राप्त करने का सरल उपाय

१—भोजन में जिस ऋतु में जो भी फल मिलें उन्हें कच्चा ही खाइये और अधिक मात्रा में खाइये।

२—कई प्रकार की सब्जी फल आदि एक साथ मिलाकर सलाद बनाकर खायें।

३—जब विटामिनों की अधिक आवश्यकता हो तो रस का प्रयोग कीजिये।

४—फल सब्जी ताजे होने चाहिये।

५—फल, सब्जी, के छिलके न फेंके, पत्तो वाली भाजी का पानी न निकालें। आटे से चोकर, चावल से माँड न निकालें।

दवाइयों का कुप्रभाव)२(

प्रकृति ने मानव के शरीर में कुछ ऐसी व्यवस्था कर रक्खी है। कि शरीर में कुछ कीटाणु विटामिनों के अभाव को पूरा करते हैं, परन्तु जब हम ऐसी दवाइयाँ खाते हैं जो कीटाणु नासक होती हैं। इन दवाइयों से विटामिनों को पैदा करनें वाले कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।

दवाइयाँ पहले तो रोग को दवाकर उस समय चमत्कार दिखा देती हैं पर कुछ समय बाद वह रोग अपना उग्र रूप धारण करके आ जाता है तब उस रोग से छुटकारा पाना कठिन हो जाता है। यही नहीं यह दवाइयाँ एव विटामिन की गोलियां जब बनाई जाती है तो इनका परिक्षण मूक पक्षियों, जानवरों के ऊपर किया जाता है इस प्रकार उनकी जीव हत्या का कलंक दवा खाने और बनानें वालो के ऊपर लगता है।

हार्ट फेल, लकवा, मोतिया बिन्द, हार्ट ब्लड प्रेसर, वेरी, वेरी. स्कर्बी, रिकेट, प्रदर, अनियमित मासिक धर्म, चर्म-रोग तथा अन्य रोगों की उत्पत्ति का कारण दवाइयों का कुप्रभाव तथा विटामिन का अभाव है। इसलिये दवाइयों का प्रयोग करना हानिकर ही है।

यदि आप सदा स्वस्थ रहना चाहते हैं तो अपने भोजन का सुधार करें। भोजन तो आप नित्य ही करते हैं जिससे आप को विटामिन नित्य ही मिलेगें। दवा आप नित्य नहीं खा सकते हैं। डाक्टर लोग इस रहस्य को नहीं बताते हैं। भोजन का सुधार करने से दवा खाने की जरूरत नहीं पड़ेगो।

विटामिनों की सुरक्षा)३(

मानव मात्र के लिये नीरोग जीवन बिताने के लिये विटामिनों की सुरक्षा का होना अत्यन्त महत्वपूर्ण कार्य है। विटामिनों की सुरक्षा कैसे की जाय यह ज्ञान उस परिचारिका को होना चाहिये जो भोजन बनाने और कराने की सेवा करती है। भोजन बनाना एक रसायन है। स्वादिष्ट भोजन करा देना या खूब पेट भर कर खिला देने से केवल भोजन का कार्य नहीं हो जाता है। भोजन में विटामिनों को किस प्रकार सुरक्षित रक्खा जाय इसकी जानकारी अवश्य होनी चाहिये।

१--प्रत्येक खाद्य पदार्थ को, प्राकृतिक तरीके से ही प्रयोग करना आवश्यक है। जहाँ तक सम्भव हो सके वहाँ तक बिना पकाये ही खाना चाहिये। यदि पकाना ही हो तो नीचे लिखे अनुसार पकाने से विटामिन कम नष्ट होते हैं।

२—सब्जी फलों को काटने के पहले ही धो लें। काटकर अधिक देर न रक्खें। खुले बर्तन में न पकावें। उनका पानी न फेंके, अधिक मिर्च मसाला न डालें। घी तेल में न भूनें।

३—बी० और सी० विटामिन पानी में घुलते हैं इससे खाद्य पदार्थ पानी फेकने से सी० और बी० विटामिन कम हो जाते हैं।

४—ए. डी. और ई. विटामिन चिकनाई में घुलते हैं। इस लिये खाद्य पदाथ के पक जाने पर घी और तेल डाल कर खाना चाहिये।

५—सी० विटामिन आग में पकाने पर नष्ट होता है। यदि खाद्य पदार्थ में खटाई डाल दी जाय तो सी० विटामिन ताप को सहन कर लेता है।

६—घी और तैल को मिट्टी के बर्तन में रखना चाहिये, सूर्य के प्रकाश में नही अंधेरे में रक्खें। आग पर न पकावें।

७—विटामिन बी० और सी० नित्य लेना चाहिये क्यों कि यह शरीर में संग्रहीत नहीं रहते हैं।

८—रेड़ी के तेल का जुलाब लेनें से तेल के साथ बहुत से विटामिन निकल जाते हैं।

९—केला को काट कर रखने से उसका विटामिन कम हो जाता है।

१०-सभी अनाजों की ऊपरी पर्त में विटामिन होते हैं जैसे गेहूं के आटे से छना हुआ चोकर, चावल में ऊपर लाल पर्त, दो दलीय अनाजों में ऊपर का छिलका। आटे से चोकर निकालने, चावल को छाटनें एवं पालिस करने तथा पानी में रगड़-रगड़ कर धोने, और दालों का दल कर छिलका निकाल देनें से विटामिन निकल जाते हैं अतः विटामिन की सुरक्षा के लिये चोकर न निकालें, पूर्ण चावल माँड सहित पकायें, दालों को भिगोकर छिलका समेत ही प्रयोग करें।

विटामिनों की गोलियाँ)४(

डाक्टरों ने अपना व्यापार चलाने के लिये और मनुष्य को रोगी बनाने के लिये अनेकों प्रकार की विटामिन की गोलियां बनाली है। लोग उनके बहकावे में आकर धोखा खाते हैं।

एक बार आप किसी डाक्टर से यह प्रश्न कीजिये कि शरीर में विटामिनों को कमी क्यों होती हैं। यदि इमानदार डाक्टर होगा तो यही कहेगा कि आप जो भोजन करते हैं वह विटामिन रहित करते हैं। लालची डाक्टर होगा तो वह आपको सही बात नहीं बतायेगा। यही कहेगा आपके शरीर में वी० विटामिन की कमी हैं वी० कम्पलेस की गोली ले जाइये खाइये कमी पूरी हो जायगी। परन्तु आप वी० कम्पेलेस की गोली कब तक खायेगें क्यों कि वी० विटामिन की आवश्यकता तो आप को प्रतिदिन है यह कौन सी बुद्धिमानी की बात है कि आप चोकर, कन, माड़ को निकाल कर फेंक दें और उसके बदले में वी० कम्पलेस की गोली खायें। अपनी कमाई का पैसा डाक्टर की जेब भरने में खर्च करें। एक तरफ तो आप खाद्य पदार्थों के अंश को फेंक कर नुकसान कर स्वास्थ्य खराब करें। दूसरी ओर पैसा बरबाद करें। एक बात पर और विचार कीजिये गोली में आपको एक ही विटामिन मिलेंगा। जबकि शरीर संरक्षण के लिये सभी प्रकार के विटामिनों की जरूरत है किसी एक विटामिन के लेने से काम नहीं चलेगा। क्या आप सभी विटामिनों की गोली अलग-अलग खा सकते हैं। दिन भर विटामिन की गोली ही खाते रहेंगे। फिर भी विटामिन की गोली से पेट

तो भरेगा नहीं पेट भरने के लिये आप को भोजन करना पड़ेगा। यह आपके लिये कितनी अच्छी बात है कि आप अपना भोजन प्राकृतिक कर लें, जिससे आपको एक बार में ही सभी प्रकार के विटामिन मिल जायें। इससे पेट भी भरेगा पैसा भी बचेगा और आप सदा स्वस्थ रहेंगे। आपका पूरा परिवार स्वस्थ रहेगा। गोली तो केवल आपको ही विटामिन देगी। प्राकृतिक भोजन से पूरे परिवार को विटामिन मिलेंगें। मेरी यह शुभ सम्मत्ति है कि आप यदि सदा स्वस्थ रहना चाहते हैं तो अपना भोजन ठीक कीजिये। भोजन को ही दवा बना लीज़िये।

विटामिनों का विवेचन)५(

विटामिन ए

विटामिन ए हरी पत्ती के साग में अधिक पाया जाता है। धनियाँ, चौलाई, लाल साग, चने का साग, मेथी, पालक, पोई, पुदीना, नीम के कोमल पत्ते, बन्द गोभी आदि में पाया जाता है। जो लोग हरी पत्ते के साग नहीं खाते हैं। अथवा उन्हें उबालकर पानी फेक देते हैं, मिर्च मसाला डालकर खाते हैं। उनके शरीर में ए विटामिन की कमी हो जाती है।

ए विटामिन की कमी से वेरी-वेरी, स्कर्वी, रिकेट आदि अनेकों रोगों की उत्पत्ति होती है। मुख्यतः ए बिटामिन की कमी से आखों की रोशनी कम हो जाती है। वर्तमान समय में अधिकतर लोगों को चश्मा लगाना पड़ता है। छोटे बच्चों को भी चश्मा लगाने की जरूरत पड़ती है। यदि भोजन में हरी के पत्ती सागों का समावेश किया जाय और उन्हें प्राकृतिक तरीके से बनाकर खाया जाय तो आँखों की रोशनी बढ़ जायगी। हरे चने का साग खाने से रतौंधी आदि रोग दूर हो जाते हैं।

देह के निर्माण में दाँतों की सुरक्षा में ए विटामिन अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हुआ है।

ए विटामिन को प्राप्त करना अत्यन्त सहज और सरल उपाय है। प्रत्येक व्यक्ति को अपने भोजन में हरी पत्ती के सागों का प्रयोग अवश्य करना चाहिये।

ए विटामिन के लिये डाक्टर लोग काड लिवर आयल (मछली का तेल) हेली कट लिविर आयल देते हैं। इनके प्रयोग करने से प्रारम्भ में भले ही आपको लाभ मिले परन्तु

शरीर में एक प्रकार जहर उत्पन्न होजाता है जिससे अनेकों प्रकार के रोग होने की सम्भावना रहती है। इसलिये ए विटामिन के लिये दवा मत लीजिये हरी पत्ती की सब्जी खाइये। पालक, चने का साग, मूली के पत्ते, नीम के पत्ते, कच्चे खाइये। पपाता में ए विटामिन अधिक पाया जाता है।

विटामिन बी०

बी बिटामिन शरीर के लिये अत्यन्त आवश्यक तत्व है। भूख को बढ़ाना, पाचन शक्ति को ठीक रखना, शौच साफ लाना, आँखों की ज्योति बढ़ाना बी० विटामिन का कार्य है।

बी० विटामिन के अभाव में स्नायविक दुर्बलता, क्रोधी स्वभाव, अशान्ति, अनिद्रा, स्मरण शक्ति की कमी, मानसिक, अस्थिरता, ब्लड प्रेसर, लकवा कब्ज, आदि रोगों की उत्पत्ति होती है।

बी० विटामिन अनाज के चोकर में, चावल के कन में अधिक पाया जाता है। मसीन में अनाज पिसाने से, छान कर चोकर निकाल देने से, मसीन का कुटा चावल और मांड़ निकालने से भोजन में बी० विटामिन की कमी हो जाती है जिन प्रदेशों में चावल अधिक खाया जाता है वहाँ अनेकों प्रकार के रोग नये दिखाई देते हैं। फायलेरिया, वेरी-वेरी का रोग बी० बिटामिन की कमी में होता है।

फौज में जब इस प्रकार के रोगों की वृद्धि हुई तो डाक्टरों ने अनुसंधान किया तो मालुम हुआ कि मसीन के कुटे चाबल तथा मांड निकालने के कारण रोग हो रहा है। जब उन्हें हाथ कुटा चावल बिना पालिस का बिना माँड निकाले दिया गया तब बिना दवा के रोग अच्छा हो गया।

बी० विटामिन पानी में घुल जाता है। इसलिये चावल से माँड निकालने से वी० विटामिन माँड के साथ चला जाता है। दाल, चावल, सब्जी आदि के पानी को न फेंके। पकाते समय बटलोई का मुँह खुला न रक्खें। भाप से भी वी० विटामिन नष्ट हो जाता है। धीमी आँच में पकाना चाहिये। दाल, सब्जी में खटाई, नीबू, टमाटर, कच्चा आम आदि डाल देने से बी० विटामिन अधिक ताप सहन कर सकता है।

बी० विटामिन शरीर को शक्ति देता है बलवान बनाता है शरीर की आयु १०० वर्ष भले ही हो जाय परन्तु सौ वर्ष की आयु में भी आप नव जवानों की तरह कार्य कर सकते हैं।

बी० विटामिन के अभाव में आँखों की रोशनी कम हो जाती है। भूख कम हो जाती है। शौच साफ नहीं होता। परिपाक यंत्रों में खराबी उत्पन्न होती हैं। अनिन्द्रा, शिर दर्द, मानसिक तनाव, विभिन्न चर्म रोग, स्नायविक दुर्बलता, आदि अनेक रोगों की उत्पत्त होती है।

नीचे लिखे पदार्थों में वी० विटामिन पाये जाते हैं। अंकुरित गेहूं, हाथ से पिसे गेहूँ के आटे में, गेहूं के चोकर में, विना छटा चावल, या कम छटा चावल, जिसका माँड न निकाला गया हो। सभी प्रकार के हरे साग जो छिलके सहित बनाये जाय। जिनका पानी न फेका जाय। सोयाबीन, दाल का भिगोकर, गेहूं के आटे में मिलाकर, दूध, दही बनाकर प्रयोग करने से मिलता है। इसके लिये सोयाबीन के प्रयोग की पुस्तक पढ़ें।

सभी प्रकार की दालें, यदि उन्हें बिना दले, रात को भिगो कर बिना छिलका निकाले खाया जाय।

मटर हरा या सूखा, मूंगफली कच्ची, या अंकुरित कर के खाई जाय।

गाय का दूध, कच्चा या एक उबाल का लिया जाय जिसमें चीनी न मिलाई जाय।

आलू, मकई, धान का लावा, पोस्ता आदि में भी पाया जाता है।

विटामिन सी०

विटामिन सी० शरीर के लिये परमावश्यक तत्व है। विटामिन सी से दाँत हड्डी, मसूढ़े मजबूत रहते हैं। क्योंकि सी० विटामिन और डी० बिटामिन कैलसियम को पचाने का कार्य करते हैं। विटामिन से रक्त को ले जाने वाली नाडियाँ सबल होती हैं। रक्त श्राव को रोकने की इसमें अपार क्षमता है। जिनके जोड़ों में दर्द हो, हार्ट के बढ़ने की शिकायत हो, थोड़ा कार्य करने से थकावट आती हो, हृदय में धड़कन हो, उन्हें नित्य अपने भोजन में सी विटामिन का प्रयोग अधिक करना चाहिये। किसी भी विटामिन की मात्रा को अधिक लेने का तरीका यह नहीं कि वह बस्तु अधिक खाई जाय, जिसमें विटामिन होता है। बल्कि विटामिन को अधिक मात्रा के लिये, फल के स्थान पर फल का रस लिया जाय। विटामिन सी० स्वाँस के रोगी के लिये रामबाण है। विटामिन सी युवा-वस्था को बनाये रखने की अपार क्षमता रखता है असमय में वृद्धाबस्था नहीं आती है।

सी विटामिन की कमी से, हड्डियों की कमजोरी, पायरिया, मसूढ़ों से खून आना, दाँतों में कीड़ा लगना रक्त श्राव, दुर्बलता, वजन कम होना, परिपाक यंत्रों की खराबी, माँ के दूध में कमी, सन्तान न होना, गर्भपात, दमा, हृदय की धड़कन, हार्ट का बढ़ना, जोड़ों में दर्द आदि अनेकों रोगों की उत्पत्ति होती है।

नीचे लिखी वस्तुओं में सी विटामिन अधिक पाया जाता है।

(१) नीबू—नीबू दवाई है प्रतिदिन दो नीबू का रस अवश्य लेना चाहिये। प्रात: शौच के पहिले एक नीबू पानी के साथ लें एक नीबू भोजन के साथ दाल सब्जी में डालकर लें।

(२) आँवला—सबसे अधिक सी० बिटामिन आँवले में होता है। कच्चे आवलें का रस प्रात: २५ ग्राम पानी के साथ लेना अच्छा है। सूखे आवले की चूर्ण ५ ग्राम शहद १० ग्राम मिलाकर रात्रि को लें। आंवले का मुरब्बा लेकर एक कप दूध पी लें।

(३) संतरा (कमला नीबू) श्री डा० हनकी ने पायरिया के कई रोगियों को कमला नीबू का रस दिन में १००० ग्राम देकर लाभ पहुंचाया है।

(४) चना और मूँग—२४ से ४८ घंटे तक भिगो कर रखने से सी विटामिन पैदा होता है। इन्हें कच्चा ही खाना चाहिये, पकाने से सी विटामिन ५० से ६० प्रतिशत कम हो जाता हैं।

इसके अतिरिक्त, पतीता. अनन्नास, टमाटर. आलू अमरूद, खजूर, धनियाँ का पत्ता, बन्द गोभी, चौलाई, गन्ना, फूल गोभी, आदि में भी पाया जाता है।

प्रत्येक व्यक्ति को नित्य ७५ मिली ग्राम सी विटामिन की आवश्यकता है। गर्भवती महिलाओं को, दूध पिलाने वाली माँ को, दूना सी विटामिन चाहिये। इसके लिये प्रतिदिन सब्जी का सप या फलों का रस लेना परमावश्यक है।

विटामिन डी०

विटामिन डी० दुर्लभ और अत्यन्त सुलभता से प्राप्त होने वाला विटामिन है। डी विटामिन खाद्य पदार्थों में कम पाया जाता है, इससे इसके प्राप्त करने में कठिनाई होती है। परन्तु यदि प्रतिदिन प्रातः काल की धूप का सेवन किया जाय तो डी० विटामिन सहज ही मिल जाता है। परन्तु धूप में काम करने वाले तथा धूप में बैठने वाले असभ्य माने जाते हैं। हीटर की गर्मी में बैठना लोगों को अधिक पसन्द आता है। बड़े शहरों में किसी-किसी मकान में धूप के दर्शन भी नहीं होते। सरदी के दिनों में यदि नंगे बदन धूप में बैठकर काम करें तो डी विटामिन जैसी दुर्लभ वस्तु सहज ही बिना मूल्य मिल सकती है।

छोटे बच्चों को धूप में सरसों या तिल का तेल मालिस करके थोड़ो देर धूप में लिटा देने से बच्चों की हड्डियाँ मजबूत बनती है। उन्हें सूखा रोग नहीं हो सकता है। बड़े बच्चों को धूप में खेलना चाहिये, जिससे उनके दाँत, हड्डी मजबूत बनें। गर्भवती महिलाओं को प्रतिदिन धूप का सेवन करना चाहिये। जिससे गर्भस्त शिशु का ठीक-ठीक निर्माण होता है। गर्भ पात की आशंका नहीं रहती है।

डी० विटामिन का सबसे प्रभावकारी कार्य है कि यह कैलसियम को पचाता है। यदि डी० विटामिन न हो तो कैलसियम शरीर के काम नहीं आ सकता है। इसलिये शरीर की सुरक्षा के लिये डी विटामिन का होना अत्यन्त आवश्यक है।

जो गायें धूप में नहीं रहती उनके दूध में डी० विटामिन का अभाव रहता है। इसलिये दूध देने वाले पशुओं को कुछ देर के लिये धूप में रखना चाहिये।

विटामिन ई

विटामिन ई. महिलाओं के लिये अत्यन्त आवश्यक तत्व है। सन्तान का न होना, गर्भपात गर्भ में ही बालक की मृत्यु का होना ई विटामिन की कमी होने से होती है। इसके अतिरिक्त हृदय के रोग, मधुमेह, दमा, रक्त का जमाव, पुराना आँव, असमय में वृद्धावस्था, कब्ज आदि रोग ई विटामिन की कमी से होते हैं। यदि आप प्रतिदिन भोजन में ई विटामिन का प्रयोग करें तो रोग होंगे नहीं यदि ऊपर बताये गये रोग होगें भी तो ठीक हो जायेगें। मैंने अनेको सन्तानहीन महिलाओं को ई विटामिन का भोजन देकर लाभ पहुंचाया है। दमा के अनेक रोगी इससे अच्छे हुए हैं।

ई विटामिन की प्राप्ति का सबसे उत्तम साधन है अंकुरित गेहूं। गेहूं को २४ घंटे पानी में भिगो दें, बाद में मोटे कपड़े में बाँध कर रक्खें, बीच-बीच में पानी डालते जायें जब अंकुर निकल आवे तब उसे सुखा दें। उसी का आटा दलिया तैयार करके नित्य भोजन में प्रयोग करें आपको ई विटामिन की प्राप्ति हो जायगी। इसके अलावा, पालक मटर की छीमी अंकुरित मूँग, गुड़ का शीरा, चोकर समेत आटा, पूर्ण चावल में पाया जाता है।

जिन महिलाओं के सन्तान न होती हो या गर्भपात हो जाता हो उन्हें ४० दिन तक २५ ग्राम अंकुरित गेहूं कच्चे ही पीसकर पोना चाहिये।

श्वाँस के रोगीं को १० ग्राम गेहूँ का अंकुरित खाने से लाभ होता है।

धातव लवण का अर्थ एवं महत्व)६(

लवण का अर्थ नमक नहीं है। खाद्य पदार्थ में जो नमक प्राकृतिक तरीके से पाया जाया है उसे लवण कहते हैं। श्रीराम चरित मानस में भी लवण का अर्थ इसी मानें में लेना चाहिये।

भक्ति हीन नर सोहै कैसे। लवण विनावहु व्यंजन जैसे ।।

प्राकृतिक लवण के कई प्रकार के नाम रक्खें गये हैं। जिनके नाम है। कैलसियम, फासफोरस, पोटासियम, सल्फर, क्लोरिन मैंगनेसियम, लोहा, और आयोडीन प्रधान हैं।

मानव शरीर के लिये धातव लवण अत्यन्त आवश्यक तत्व है। भूखा रहने से मनुष्य उतनी जल्दी नहीं मरता जितनी जल्दी धातव लवण के अभाव से मर जाता है। धातव लवण की पूर्ति वाहर से नहीं की जा सकती, खाद्य पदार्थो से ही हो सकती है।

मानव शरीर के संरक्षण और निर्माण के लिये धातव लवण का होना अनिवार्थ है। धातव लवण क्या वस्तु है इसका समझना भी आवश्यक है। लकड़ी के जलनें से जो राख बचती है उसी प्रकार हम जो भो भोजन करते हैं वह खाद्य पदार्थ आक्सीजन के संयोग से जलता है और जो एक प्रकार की राख बचती है उसे धातव लवण कहते हैं। आयुर्वेद के सिद्धान्त में इसे भष्म कहते हैं।

शरीर में धातव लवण स्नायु और माँस पेशियों को मजबूत बनाता है। हार्ट को नियमित रूप से गति की क्षमता रखता है। देह में विभिन्न नाड़ियों में रक्त का संचार और दूषित रक्त को बाहर निकालनें का काम करता है। शरीर

में क्षार और अम्ल की मात्रा को सम बनाये रखता है। भोजन बनाने और करने कराने की जो प्रचलित प्रणाली हैं उनमें धातव लवणों की जब कमी हो जाती है उस समय शरीर संचालन के यंत्रों की कार्य क्षमता कम हो जाती है। संचालन यंत्र जब अपना कार्य ठीक से नहीं करते हैं, उस समय शरीर में अनेकों प्रकार से विपरीत क्रियायें दिखने लगती हैं, जिन्हें हम रोग कहते हैं। रोग होने पर जो दवा हम खाते हैं उनमें भी इसी प्रकार के विटामिन और धातव लवण होते हैं। दवाइयों का प्रभाव तभी पड़ता है जब शरीर में जिस धातव लवण की कमी हो और वह सही मात्रा में पहुंच जाये। यदि जिस धातव लवण की कमी है उसका निदान ठीक न हुआ उसके स्थान पर अन्य कोई धातव लवण शरीर में पहुँच गया तो कभी कभी दवा लेने से जो अन्य प्रकार के रोग होते हैं उसका कारण है कि धातव लवण की जो कमी थी वह नही पूरी हुई बल्कि जिसकी कमी नहीं थी वह गलत दवा लेने से उसकी मात्रा अधिक हो गई इससे अन्य रोगों की उत्पत्ति हो गई। प्राकृतिक भोजन में ऐसी बात नहीं होती। क्यों कि हम जो फल सब्जी खाते हैं उनमें एक प्रकार के नहीं अनेक प्रकार के धातव लवण एक साथ ही रहते हैं। इसलिये जिस धातव लवण की कमी होगी शरीर उसकी पूर्ति कर लेता है।

प्राकृतिक चिकित्सा की जो विशेषता है वह केवल इसी में हैं कि वह शरीर को इस योग्य स्वतः बना लेता है कि वह अपना कार्य ठीक से कर सके। क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा शरीर की सफाई करते हुए धातव लवणों की पूर्ति करता है अन्य पैथी में केवल दवाई है सफाई नहीं है। जैसे किसी कपड़े में साबुन लगाकर साफ करके रंग चढ़ाया जाय, तो रंग बहुत अच्छा चढ़ेगा। बिना साबुन लगाये यदि कपड़ा रंगा

जायगा तो रंग तो चढ़ेगा परन्तु कपड़े की सुन्दरता रंग का अधिक दिनों टिकना सम्भव नहीं है। इसी प्रकार अन्य किसी पैथी में जो दवा दी जाती है उससे क्षणिक लाभ तो होता है परन्तु वह लाभ टिकता नही हैं क्योंकि शरीर की सफाई नहीं की गई है। साथ ही दवा नित्य खाने की वस्तु नहीं है भोजन तो हम नित्य ही करते हैं। दवा से धातव लवण तभी तक पूरे होंगे जब तक आप दवा खायेगें। भोजन से आप को नित्य ही धातव लवण मिलेगें। इसलिये शरीर को सदा स्वस्थ रखनें के लिये भोजन द्वारा ही प्राकृतिक लवणों की पूर्ती करना चाहिये। आज के समाज को दवा की जगह सदा स्वस्थ रहनें के भोजन को प्राकृतिक तरीके से करनें का ज्ञान देना आवश्यक है। यदि मानव समाज को समाज की सेवा के लिये योग्य बनाना है तो बाल्यावस्था में ही भोजन करनें करानें और शरीर को स्वस्थ रखनें का ज्ञान दिया जाय। तभी मानव समाज का कल्याण हो सकता है।

धातव लवणों का संक्षिप्त परिचय)७(

शरीर के संचालन संरक्षण और नव निर्माण का काम सभी प्रकार के घातव लवण करते हैं। परन्तु सबसे अधिक आवश्यकता कैलसियम की होती है। शरीर में सभी धातव लवणों की मात्रा का आधा भाग कैलसियम होता है। शरीर में दाँत और हड्डी में ६६% कैलसियम है। बाकी एक भाग रक्त आदि में कैलसियम का रहता है। परन्तु एक भाग भी आश्चर्यजनक कार्य करता है। रक्त में थक्का बाँधने की जो शक्ति है वह कैलसियम की है। चोट लगने पर अथवा रक्त प्रवाह जब बन्द नहीं होता उस समय डाक्टर कैलसियम के इन्जेक्सन देते हैं। इससे यह बात सिद्ध होती है कि शरीर में कैलसियम की कमी है।

मानव शरीर में कैलसियम की कमी का सबसे बड़ा कारण सफेद चीनी और चीनी से बनी मिठाइयाँ हैं। चाय में जिस चीनी का व्योहार होता है वह भी कैलसियम की कमी करती है। सफेद चीनी का पाचन तभी होता है जब कैलसियम हो। इसलिये चीनी को पचाने के लिये शरीर से प्रकृति कैलसियम लेती है। इसीलिये अधिक चीनी मिठाई खाने वालों के दाँत कमजोर हो जाते हैं हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं। यदि चीनी का प्रयोग न किया जाय तो कैलसियम के अभाव की पूर्ति अपने आप हो जाती है।

शरीर में कैलसियम की कमी से पायरिया, दाँतों का क्षय (जिसे कीड़ा लगना कहते है) मसूड़ों का सूजना, खून, आना, हड्डियों पसिलियों में दर्द रहना, जोड़ों में दर्द रहना, हृदय की धड़कन, तथा अनेकों प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं।

सबसे अधिक कैलसियम काले तिल में पाया जाता है। ड़ेढ किलो दूध में जितना कैलसियम होता है उतना कैलसियम एक छटाँक काले तिल में होता है।

२५० ग्राम काला तिल, १२५ ग्राम अच्छी किसमिस १२५ ग्राम छोहारा, ५० ग्राम बदाम गिरी। काले तिल को थोड़ा कढ़ाई में डालकर भून लें और सब वस्तुयें मिलाकर कूट कर रख लें। प्रतिदिन वच्चों को एक तोला, वड़ो को दो तोला प्रात: खिलाकर ऊपर से दूध पिला देने से कैलसियम की पूर्ति की जा सकती है। खाँसी, दमा वालों को नहीं खाना चाहिये।

पायरिया, गठिया, लकवा, हृदय की धड़कन, हार्ट, के रोगियों के लिये लाभदायक है। गर्भवती नारियाँ और दूध पिलाने वाली माताओं को अत्यन्त लाभकारी हे।

भारतीय संस्कृति में संक्रान्ति के दिन तिल का दान तिल का स्नान, और तिल का भोजन किया जाता है। मृत व्यक्ति को जल दान में तिलाजलि का विधान भी इसकी महिमा को बताता है। यज्ञ में काले तिल का प्रयोग भी एक वैज्ञानिक तथ्य है। काले तिल को अग्नि में डालने से उसकी कैलसियम को शक्ति कई लाख गुना बढ़ जाती है। हवन करने से जो धुवाँ उठता है उसमें कैलसियम की शक्ति होती है उससे जो धादल बनते हैं। डी० विटामिन के प्रभाव से जब कैलसियम का पाचन होता है उस समय जो पानी बरसता है वह पानी जमीन में कैलसियम की शक्ति भर देता है। जिससे अनाज का उत्पादन होता है।

तिल के अतिरिक्त दूध, चौलाई, पालक, किसमिस बदाम, मेथी, चने, सरसों, गाजर, तरल गुड़ आदि में कैलसियम होता है।

कैलसियम के पचाने के लिये डी विटामिन की आवश्यकता होती है। इसलिये प्रतिदिन प्रातःकाल की धूप का नंगे बदन सेवन करना आवश्यक है। जो गायें धूप में नहीं रहती उनके दूध में कैलसियम के पचाने के लिये डी विटामिन की कमी रहती है।

नारियाँ जब गर्भवती होती है तथा जब तक बालक को दूध पिलाती है तब उन्हें दूना कैलसियम चाहिये परन्तु कैलसियम के लिये भोजन को दुगना करना बड़ी भूल होगी। अधिक कैलसियम के लिये गाजर, पालका का रस लेना चाहिये। काला तिल, बदाम, किसमिस लेना चाहिये ऐसा न करने से माँ का शरीर कमजोर हो जाता है। क्यों कि बालक माँ के शरीर से ही कैलसियम की पूर्ति करता है।

कमजोर व्यक्ति यदि कुछ दिनों तक अपने भोजन में कैलसियम की मात्रा बढ़ा दें तो उनका शरीर ठीक हो जायगा।

लोहा (फासफोरस)

शरीर की वृद्धि और पुष्टि के लिये लोहा की अत्यन्त आवश्यकता है। लोहा का ३-४ भाग हड्डी में रहता है। भोजन के पचाने और भोजन से बने शर्करा चर्वी आदि पदार्थों को आत्म सात करना लोहे का काम है। इसके अभाव में दाँत हड्डी कमजोर हो जाते हैं। वच्चों के शरीर की वृद्धि रूक जाती है। शरीर दुर्बल, मदाग्नि, आदि रोग होने पर भोजन में काफी दिनों तक कैलसियम और फासफोरस की मात्रा अधिक रखनी चाहिये।

लोहा गाय के दूध में अधिक पाया जाता है जिन गायों को हरा चारा नहीं मिलता उनके दूध में फासफोरस की कमीं रहती है। इसके अलावा, गाजर, तिल, मूंगफली, हाथ कुटा

चावल, चोकर समेत आटा, बाजरा, जव, सूखी मकई, कमला नीबू, पालक, चौलाई, लाल साग, आदि के प्रयोग से लोहे की पूर्ति हो जाती है। फल और फलों, का रस, सब्जी का सूप लेने से कैलसियम और फासफोरस की कमी शीघ्र ही पूरी की जा सकती है।

शरीर में रक्त के बनाने का कार्य लोहा करता है। रक्त में लाल कणिकाओं की वृद्धि करता है। शरीर को क्षय होने से बचाता है गर्भस्त बालक, तथा नव जात शिशु के लिये लोहा का होना अत्यन्त आवश्यक है। माँ को अपने भोजन में हरी साग जैसे, मेथी, पालक, चोलाई, चने का साग, नीम का कोमल पत्ता किसमिस, पुदीना, सोयावीन, तिल, तरल गुड़ का प्रयोग करना चाहिये।

नोटः—भोजन को पचाने और पाचक यन्त्र को सबल बनाने में प्रमुख स्थान कैलसियम-फासफोरस का है। इसकी सुरक्षा के लिये सफेद दानेदार चीनी का प्रयोग व तरकारी और दालों के पकाने में सोडे का प्रयोग करना बहुत ही हानिकर है।

आयोडीन—आयोडीन की कमी में गला बढ़ जाता है। जिन स्थानों पर पानी तथा खाद्य पदार्थों में आयोडीन की कमी होती है। वहाँ गन्ड माला जैसे रोग अधिक होते हैं। टान्सिल भी आयोडीन की कमी के कारण ही होता है।

आयोडीन पानी में उत्पन्न होने वाले पदार्थों में अधिक पाया जाता है। सिंघाड़ा, कमलगट्टा, मखाना, भदई या साठी चावल, पानी में पैदा होने वाली सब्जी, खाँची की शकर आदि में अधिक होता है।

पोटेसियम शरीर के माँस पेशियों के गठन तथा हड्डियों में लचीलापन बनायें रखने के लिये ज़रूरी है।

यह टमाटर, गोल आलू, पालक, गाजर विभिन्न फल, चावल, गेहूं में पाया जाता है।

सोडियम (नमक) का हमारे भोजन में होना जरूरी है इससे अम्लरस पैदा होता है इससे भोजन पचने में सहायता मिलती है तथा कैलशियम तन्तुओं में जम नहीं पाता। इसकी कमी से मूत्राशय और दाँतों की पथरी आदि रोग तथा खून विषाक्त हो जाता है। यह दूध, केला, और मुख्यतः हरी शाक सब्ज़ियों में अधिकतर पाया जाता है।

मैंगनेशियम नीबू, अंजीर, ककड़ी, बादाम, पालक, मूली पात गोभी में अधिक पाया जाता है इससे हड्डियाँ और दाँत मजबूत बनते हैं।

उपर्युक्त सभी धातव लवण शरीर के लिये आवश्यक हैं उन सबकी एक साथ पूर्ती तभी की जा सकती है जब हम भोजन में काफी मात्रा में ताजे फल, सब्जी, फलों का रस लेते रहें। जब हम मिल से बने खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करते हैं। चीनी, चाय, मिल का छटा चावल, मिल का तैल, डबल रोटी, बिस्कुट आदि का प्रयोग करते हैं तभी हमारे शरीर में विटामिन और धातव लवण की कमी हो जाती है। इनकी कमी के कारण ही शरीर में अनेकों प्रकार की विकृति दिखाई देती है जिसे हम रोग के नाम से पुकारते हैं। यदि हम थोड़ी सी भी बुद्धिमानी का परिचय दें और भोजन का प्राकृतिक सुधार करें तो सभी प्रकार के रोग अपने आप चले जायेगें और हम सदा स्वस्थ रह सकेंगे।

कार्बोहाइड्रेट)८(

गेहू, चावल, आलू, केला में कार्बोहाइड्रेट जिसे शर्करा कहते हैं होता है शर्करा खाद्य, शरीर में ताप और शक्ति उत्पन्न करता है। चलना, फिरना, दौड़ना, तथा शरीर के प्रत्येक अगों का संचालन शर्करा के द्वारा ही होता है। शरीर में माँस का जो हिस्सा है यह सब शर्करा खाद्य ही है। जिनका शरीर अधिक मोटा होता है उनके शरीर में चर्बी अधिक इकट्ठा हो जाती है। यह उन्ही लोगों को होता है जो शारीरिक श्रम नहीं करते हैं। रोटी, दाल, भात, घी, दूध अधिक खाते हैं, शरीर से श्रम होता नहीं इसलिये उनका शरीर मोटा हो जाता है। यदि मोटे मनुष्य कुछ दिनों के लिये रोटी, भात दूध घी, आदि कम कर दें, सब्जी और फल की मात्रा बढ़ा दें तो उनका शरीर संतुलित हो जायेगा। इसके विपरीत जो मजदूर और किसान जिन्हें श्रम अधिक करना पड़ता है उन्हें शर्करा खाद्य कम मिलने के कारण शरीर दुबला रहता है। परन्तु इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि मोटा होने के लालच से अधिक खाना उचित नहीं है। हमेशा शर्करा खाद्य के साथ-साथ, सब्जी फल को अवश्य खाना चाहिये। सब्जी, फल के न खाने से भी शरीर दुबला और मोटा हो जायगा। क्यों कि मनुष्य के शरीर का रक्त छार प्रधान होना आवश्यक है। जब शरीर में अम्ल की प्रधानता हो जाती हैं तो रक्त में खटास उत्पन्न हो जाती है जिससे रोगों की उत्पत्ति होती है।

अधिक शर्करा खाद्य खाने से क्लोम और जिगर खराब हो जाते हैं छोटे वच्चों को अधिक शर्करा खाद्य देने से जिगर खराब हो जाते हैं। जो लोग रोटी, दाल, भात ही खाकर

रहते हैं उनके शरीर में मोटापा, जोड़ों में दर्द, रक्त लप्ता, आदि रोगों की उत्पत्ति होती है। जो लोग रोटी, चावल, आलू, केला आदि को अच्छी तरह चबाते नहीं है उनके शरीर मे भी शर्करा खाद्य का पाचन ठीक नहीं होता है जिसके कारण भी रोगों की उत्पत्ति होती है।

शरीर में शर्करा खाद्य दो प्रकार से पहुँचाया जाता है। एक तो प्राकृतिक शर्करा, जैसे, खजूर, किसमिस, केला, चीकू, गन्ने का ताजा रस, शहद, तथा अन्य मीठे फलों कीं शर्करा शरीर के लिये पोषण देने का काम करती हैं। परन्तु दानेदार चीनी, चीनी से बनी अनेक प्रकार की मिठाइयाँ, शरीर के लिये अत्यन्त हानिकर हैं। फलों में जो शर्करा होती है वह लाभ करती है उसके पचाने में शरीर को अधिक श्रम नहीं करना पड़ता है। परन्तु चीनी जाति की शर्करा को पचाने के लिये प्रकृति को शरीर से कैलसियम निकालने की आवश्यकता होती है। तभी चीनी की शकरा पचाई जा सकती है। कैलसियम के अभाव में शरीर की हड्डियाँ कमजोर हो जाती है। असमय में दाँत गिर जाते हैं। छोटे बच्चों को दूध में चीनी मिलाकर देना अत्यन्त हानिकर है इससे उनके जिगर खराब हो जाते हैं। उनके शरीर का अच्छा निर्माण नहीं हो पाता है इसलिये यह ध्यान रखना चाहिये कि बच्चों के शरीर का निर्माण करने के लिये चीनी, मिठाई न दी जाय।

वर्तमान समय में जो सुगर के रोगी बढ़ रहे हैं उसका मुख्य कारण है कि रोटी, भात, दाल, आलू, केला, चीनी आदि का अधिक प्रयोग करते हैं। यदि ऐसे लोग शर्करा खाद्य को कम करके सब्जी फलों का अधिक प्रयोग करें तो बड़ा उपकार हो सकता है।

शरीर का तापमान (कैलोरी))६(

मनुष्य जो भी भोजन करता है। भोजन पचने के बाद शरीर में ताप और शक्ति उत्पन्न करने को कैलोरी कहते हैं। एक पौन्ड जल को ४ डिग्री तक गरम करने के लिये जितनी गर्मी की आवश्यकता है शरीर में उतनी गर्मी लाने को कैलोरी कहते हैं। शरीर में हार्ट और फेफड़े बराबर कार्य करते रहते हैं। इनको प्रतिदिन कार्य करने के लिये ईधन (कैलोरी) की जरूरत होती है। जो लोग बौद्धिक कार्य करते हैं उन्हें २४०० कैलोरो, साधारण श्रम करने वालों को ३००० कैलोरी, और अधिक श्रम करने वालों को ३६०० कैलोरी की आवश्यकता होती है। पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं को कैलोरी की कम आवश्यकता होती है। उन्हें क्रमश: २१०० व २५०० और ३००० से अधिक आवश्यकता नहीं रहती। गर्भावस्था में २१०० और बच्चे को दूध पिलाने के समय २७०० कैलोरी की जरूरत होती है।

बालकों के लिये तापमान की आवश्यकता

बाल्यावस्था में शरीर की वृद्धि होती है उस समय उन्हें अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है। १ से ५ वर्ष के बच्चों को प्रतिदिन ६०० कैलोरी, उसे ५ वर्ष तक के लिये १२०० कैलोरी, ५ से ७ तक के लिये १४०० कैलोरी, ७ से ६ तक के लिये १७०० कैलोरी ६ से १२ तक के लिये २००० १२-से १५ तक के लिये २४०० कैलोरी १५ से २१ वर्ष तक के लिये २७०० कैलोरी की आवश्यकता होती है। ९४ वर्ष के बाद शरीर की वृद्धि रुक जाती है उस समय

केवल शरीर की मरम्मत के लिये ही कैलोरी की आवश्यकता होती है।

भोजन में शर्करा जाति के खाद्यों की अपेक्षा चिकनाई वाले पदार्थों में तापमान अधिक होता है। १०० ग्राम मक्खन में ७५५ कैलोरी १०० ग्राम खजूर में २८३ कैलोरी होता है। सब्जी और फल में तापमान कम होता है। सौ ग्राम सेव में ५६ टमाटर में २१ और खीरा में १४ होता है। किस खाद्य पदार्थों में कितनी कैलोरी होती है उसका नक्शा पीछे दिये खाद्य के पोषक तत्व चार्ट में देखिये।

भोजन के समय यदि इस बात पर ध्यान रक्खा जाय कि किस खाद्य में कितनी कैलोरी है उस हिसाब से हमें कितना और कौन सा भोजन लेना चाहिये। स्वास्थ्य के लिये इस बात का ध्यान रखना जरूरी है।

भोजन द्वारा स्वास्थ्य

अष्ठम खण्ड

कब क्या खायें ?

गर्भावस्था में संयम और भोजन)१(

शरीर के नव निर्माण का कार्य माँ के गर्भ से प्रारम्भ होता है। पहिली सन्तान के उत्पन्न करने में ही सावधानी रखनी चाहिये। भोजन के साथ-साथ गर्भावस्था में संयम से रहना अत्यन्त आवश्यक हैं। यदि मानसिक नियंत्रण न हो सके तो नारी को अपने माँ के घर पर रहना चाहिये। गर्भावस्था में मैथुन करना उतना ही हानिकर है जितना मासिक धर्म की अवस्था में। जिस ओजस शक्ति से बालक के शरीर का निर्माण होता है उसका सुरक्षित रखना, हीरा जवाहरात से भी कीमती है। हीरा जवाहरात तो मिल सकते हैं परन्तु गया हुआ यौवन वापस नहीं आ सकता है। जैसे ही आशंका हो कि गर्भ है उसी समय से पत्नी को पति से अलग शयन करना चाहिये। एक कमरे में जो सोने की प्रथा चली है वह दाम्पत्ति जीवन के लिये उसी प्रकार है जैसे कोई जिस डालपर बैठा हो उसी को काट रहा है। वर्तमान समय में यही हाल है जिस शरीर पर संसार का सारा सुख आधारित है हम अज्ञानता बस उसी शरीर को बिगाड़ते रहते हैं।

समाज में लोग धन संग्रह करके धनी कहलाते हैं। परन्तु धन से अधिक महत्व शरीर के स्वास्थ्य का है जिसका शरीर ठीक नहीं रहता उसे धन से कैसे सुख मिलेगा।

संसार में आज अनेकों प्रकार की शिक्षा दी जाती हैं परन्तु पति पत्नी के आन्तरिक व्योहार की शिक्षा का अत्यन्त अभाव है। बहुत से नव युवक तो युवावस्था आने के पहले ही वृद्ध हो जाते हैं। उसका मूल कारण हैं कुसंगति में पड़

कर वह अपनी क्षणिक सुख की आसक्ति के कारण वीर्य शक्ति को बरबाद करते रहते हैं।

काम वासना के उत्तेजित होने का कारण भोजन भी हैं सतोगुणी भोजन से सतो गुणी विचार बनते हैं। अधिक मिर्च मसाला, चाय, चीनी, मिठाई आदि वस्तुऐं मानसिक दोषों को उत्पन्न करती हैं।

गृहस्थ जीवन में ब्रह्मचर्य का पालन किन नियमों से किया जाय उसको सक्षेप में लिख रहा हूं। बनाये गये नियमों के अनुसार भी यदि पति पत्नी का सम्बन्ध रहे तो भी वह गृहस्थ ब्रह्मचारी कहे जाते हैं।

ब्रह्मचर्य पालन करने के नियम

१—सोलह वर्ष की आयु तक विद्याध्यन करते हुए पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहियें।

२—व्याह होने के बाद जब तक गर्भ न रहे सप्ताह में एक बार सम्भोग करना उचित है।

३—प्रतिपदा, एकादशी, अमावस्या, पूर्णिमा, अष्टमी, व्रत त्योहार के दिन सम्भोग न करें।

४—भोजन के दो घंटे पहले और ६ घंटे के बाद ही सम्भोग करें भोजन करके तुरन्त सम्भोग करना अत्यन्त हानिकर है।

५—मासिक धर्म के सात दिनों तक सम्भोग न करें।

६—सम्भोग का समय रात्रि १२ से ३ तक का होता है। दिन में कभी न करें।

७—सम्भोग के बाद पेशाब करना आवश्यक है। जिस दिन सम्भोग करना हो उस दिन रात्रि को केवल फल खायें।

८--सम्भोग के बाद कभी भी बालक को दूध न पिलाया जाय माँ का दूध उस समय जहर का काम करता है। सूखा रोग हो जाता है।

६—सरदी जुकाम, खासी, ज्वर के समय सम्भोग करने मे दमा. टी० बी० ब्राकटाइस, इन्सोफीलिया, आदि रोगों को उत्पत्ति होती है।

१०–सन्तान से बचने के लिये, नारी शहद, सरसों का तेल, फिटकरी का पानी लगा लें तो गर्भ नहीं रहता है। अथवा गरम पानी का डूस ले लें।

११–सम्भोग के बाद अलग शयन करना आवश्यक है।

१२–प्रातः स्नान करके १०८ वार गायत्री का जप करें। श्री शंकर जी को जल चढावे, हनुमान चालिसा का पाठ करें।

१३–गर्भ रहने के दिन से जब तक बालक दूध पीता रहे तब तक पति पत्नी दोनों को पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करना परमावश्यक है।

५४–अश्लील साहित्य, सिनेमा, अशोभित विनोद से भी काम वासनायें उत्पन्न होती हैं।

१५–अधिक शृङ्गार की भावना भी काम वासना उत्पन्न करती हैं।

१६–ब्रह्मचर्य के पालन करने में मेहन स्नान, कटिस्नान. सूर्य नमस्कार अत्यन्त सहायक है।

१७–योगासन, तथा प्राणायाम करना अत्यन्त आवश्यक है। इससे वीर्य की ऊर्ध्व गति होती है जिससे काम वासना की उत्पत्ति होती है।

१८–गर्भावस्था के समय क्रोध,चिन्ता,शोक न करें। रोना,अधिक हँसना, दौड़ना, तेजी के साथ सीढ़ी पर चढ़ना, भारी वस्तु

उठाना, अधिक जागना या सोना, कठिन व्रत (उपवास) करना, मैथुन करना यह सब कड़ाई के साथ त्याग करें।

प्रत्येक मनुष्य जो भोजन करता है उसका पुरुष शरीर में वीर्य और नारी शरीर में रज की उत्पत्ति होती है। वीर्य और रज के सम्मिश्रण से ही गर्भ धारण होता है। ४० किलो खाद्य पदार्थ ग्रहण करने से २० ग्राम के करीव वीर्य वनता हैं जिस प्रकार ४० तोला दूध में एक तोला मक्खन होता है उसी प्रकार वीर्य की उत्पत्ति होती है। दूध से मक्खन अलग हो जाने पर दीपक की तरह प्रकाश देता है। उसी प्रकार यदि योगासन प्राणायाम, साधन भजन सत्संग, धार्मिक ग्रन्थ पढ़ने मे भी वही वीर्य शक्ति घृत की तरह से ज्ञान का प्रकाश देती है। इसीलिये जो ऋषि मुनि ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं उन्हें ब्रह्म ज्ञान और आत्म ज्ञान की प्राप्ति होती है।

वर्तमान समय में नव युवकों में जो आलस्य, विलासिता और अकर्मण्डयता क दोष दिखाई देते हैं उनका मूल कारण माता पिता के असावधानी है। हजारों लाखों, करोड़ों माता पिता गर्भावस्था के नियमों को नहीं जानते हैं। इसकी शिक्षा न तो माता पिता अपने वालकों को देते हैं न गुरु, अध्यापक आदि। यह लोग स्वयं जानकारी नहीं रखते हैं यदि रखते हैं तो सकोच वश नहीं कहते हैं। न इस प्रकार का स्पष्ट शिक्षा देने वाला साहित्य ही है। स्त्रियों और सखी सेहलियों के साथ में पड़कर जो बुराइयाँ उत्पन्न होती है, जिनका भयंकर परिणाम अनेकों नवयुवकों को भोगना पड़ता है। वाल्यावस्था की भूल जीवन के अन्त तक दुःख ही देती हैं। जिस प्रकार किसी मकान की नींव कमजोर हो वह मकान अधिक दिनों नहीं टिक सकता है। इसी प्रकार बाल्यावस्था मानव जीवन की नींव है।

माता पिता को चाहिये कि स्वस्थ और बुद्धिमान सन्तान की उत्पत्ति के लिये ब्रह्मचर्य के नियमों का कड़ाई के साथ पालन करें।

किसी मसीन को देखिये, वह मसीन जिस कारखाने में निर्माण की गई है जैसा कारखाना होगा वैसी मसीन होगी। जिन तत्वों से मसीन बनी है वह तत्व जैसे होंगे वैसी मसीन होगी। इसी प्रकार माँ के गर्भ रूपी कारखाने में नव महीने मानव शरीर के निर्माण का कार्य होता है। यदि गर्भरूपी कारखाना ही ठीक न हो तो फिर उससे बनने वाला शरीर कैसे ठीक बनेगा। इस रहस्य को बहुत कम लोग जानते हैं। गैर जानकारी के कारण ही लोगों का जीवन दुःखी अशान्त रहता है।

सबसे बड़ा प्रभाव गर्भावस्था में माँ के भोजन का पड़ता है। इसलिये गर्भावस्था से लेकर १६ वर्ष की आयु तक कैसा भोजन होना चाहिये। इसकी तालिका दी जा रही है। सभी के शरीर और प्रकृति के अनुसार बनावट अलग-अलग होती है। नीचे जो तालिका दी जा रही है उसमें अपनी सुविधा के अनुसार कुछ बदल भी सकते हैं।

गर्भावस्था में भोजन का चुनाव इस प्रकार करें कि कम भोजन में विटामिन और धातव लवण अधिक मिल सकें। भोजन के पचाने में अधिक शक्ति न लगे। इसका सबसे सुन्दर तरीका है कि भोजन में सूखे फल, ताजे फल ताजा हरी सब्जियाँ, फलों का रस, सब्जी का सूप लिया जाय। अनाज की मात्रा कम कर दी जाय चाय, चीनी, मिठाई, खटाई, घी तैल की बनी वस्तुओं का व्योहार न किया जाय। इन वस्तुओं के खाने से गर्भस्थ शिशु का शरीर अच्छा नहीं बनता है। आप अनुभव

करते होंगे कि बहुत से बालकों को जन्म लेते ही अनेकों रोग सताने लगते हैं। बच्चे के शरीर का निर्माण मां के भोजन से होता है। जैसा भोजन किया जायगा वैसा ही शरीर बच्चे का बनेगा।

आज कल नारियों को इस बात का ज्ञान हो नहीं है कि किस समय कैसा भोजन लेना चाहिये बहुत सी ऐसी प्रचिलित मान्यतायें हैं जो स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिकर हैं। बहुत सी नारियाँ मिट्टी खाती है बहुत सी नारियां बाजार बनी वस्तुएं खाती हैं और कहती हैं कि बच्चा माँग रहा है।

गर्भावस्था में कैलसियम, फासफोरस, आयोडिन, विटामिन ए० बी० और ई अधिक मात्रा में लेना आवश्यक है। परन्तु इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि विटामिनों को अधिकता के लिये कभी भूलकर भी अधिक भोजन न लिया जाय। जिन वस्तुओं में अधिक विटामिन पाये जाते हों उनको भोजन में लेना चाहिये। स्थूल खाद्य की जगह रस का प्रयोग किया जाय।

विटामिनों और धातव लवण के साथ-साथ ऐसे आहार की भी जरूरत है जो शरीर के निर्माण में सहयोग देते हैं। प्रोटीन, कर्वोहाइड्रेट, चर्बी, इन तीन पदार्थों का भी शरीर से अत्यन्त प्रयोजन रहता है। इनका विवेचन पीछे दिया जा चुका है। फिर भी यहाँ संक्षेप में लिख रहे हैं।

प्रोटीन :—

सब प्रकार की छिलके सहित दालें, दूध, सोयाबीन का प्रयोग भोजन में किया जाय।

कार्बोहाइड्रेट :—

सभी प्रकार के अनाज, आलू, केला, गुड़ और शकर आदि का प्रयोग करें परन्तु यह सब मशीन की बनी न हों।

चर्बी :—

मूंगफली, गरी, काला तिल, सफेद तिल्ली, अलसी बादाम, मक्खन, गाय का घी, का प्रयोग करें।

२४ घंटे के लिये भोजन तालिका

गर्भावस्था में भोजन :—

जब तक बच्चा गर्भ में रहे तब तक चावल, गेहूं, बाजरा, सोयाबीन के आटे की रोटी ४०० ग्राम, दाल ७० ग्राम, हरी सब्जी १०० ग्राम, सलाद १०० ग्राम, फल १०० ग्राम या दही मट्ठा ५०० ग्राम, चिकनाई ३० ग्राम और गुड़ ४० ग्राम लेना चाहिये।

बच्चे को दूध पिलाते समय का भोजन :—

अनाज ४०० ग्राम, दाल ५० ग्राम, सोयाबीन की १०० ग्राम, हरी सब्जी १५० ग्राम, सलाद, १२५ ग्राम, फल १०० ग्राम, दूध दही ५०० ग्राम, चिकनाई १५ ग्राम, देशी शक्कर गुड़ या किसमिस १०० ग्राम या भिगोई किसमिस का पानी।

नोट:—ऊपर की सभी वस्तुएं प्राकृतिक तरीके से बना कर प्रयोग करें। बिना भूख के कभी न खायें। भूख न रहने पर केवल फल और फलों के रस से भी काम चलाया जा सकता है। बिना भूख के खाने से कोई वस्तु लाभकारी नहीं करती बल्कि उल्टे हानि पहुंचाती है।

बच्चों का जीवन)२(

आपके बच्चे भविष्य के नव जीवन हैं। भारत का क्या सारे विश्व की सुख शान्ति बच्चों के नव निर्माण पर ही निर्धारित है। आपने जो कुछ सम्पत्ति इकट्ठा की है वह सब इन्हीं नन्हें मुन्ने के भविष्य के लिये की है। आप चाहते हैं कि हमारे बालक सदा सुखी नीरोग रहें। आप अपने बच्चे को कभी दुःखी नहीं देखना चाहते हैं। जरा सी भी कोई तकलीफ बच्चे को होती है आपका हृदय दुःख से भर जाता है। मां तो दिन रात जागती रहती है उसे खाना पीना भी अच्छा नहीं लगता है। छोटा से छोटा रोग होने पर आप तुरन्त डाक्टर को बुला लाते हैं कितना पैसा क्यों न खर्च हो जाय फिर भी आप दवा कराते हैं। आप चाहते हैं कि बच्चा जल्दी से जल्दी ठीक हो जाय। आप जब बाहर से आते थे बच्चे को देखकर आपका हृदय खिल जाता था। माँ दिन भर में कितनी बार बच्चे को गोद में लेकर आनन्द का अनुभव करती थी। परन्तु आज तो उसका मुन्ना, गुड्डी, पप्पू को तेज ज्वर है बेहोश पड़ा है सारा सुख विलीन हो गया है खाना पीना अच्छा नही लगता, लगे भी कैसे जिसका प्यारा बालक बेहोश पड़ा हो उसे कैसे रोटी अच्छी लगेगी आप भी आज दफ्तर नहीं गये, कई डाक्टरों का परामर्श लिया, बड़ी दौड धूप की, परन्तु ज्वर जरा भी हल्का नहीं हुआ है। ऐसी घटनायें एक बार नहीं बार बार आती रहती हैं। अभी अभी तो मुन्ना का ज्वर ठीक हुआ ही था कि मुन्नी को ज्वर आ गया मुन्नी ठीक हुई तो पप्पू बीमार पड़ गया। ज्वर तो ठीक हुआ परन्तु खाँसी बराबर आती है रात भर खांसी के मारे

सो नहीं पाता, शरीर भी दुबला हो गया है। डाक्टर कहता है इसका तो जिगर खराब हो गया है। जिस घर में भगवान की दया से छोटे बड़े १०-१२ बच्चे हैं वहाँ तो एक व्यक्ति दवा लाने वाला अलग ही रहता है। एक डाक्टर नित्य आकर घर के सभी लोगों को देखकर दवा देता रहता है। दस बीस रु० नित्य ही खर्च हो जाय इसकी आप को चिन्ता नहीं है। परन्तु बालकों का रोग ठीक नहीं होता है। डाक्टर साहब क्या बात है बच्चे सब बराबर बीमार रहते हैं कोई ऐसा उपाय बताइये कि जिससे घर से रोग चला जाय। डाक्टर ने कहा अभी सेठ जी यह बच्चे हैं खाते पीते रहते हैं ऐसा ही चलता रहेगा। दवा तो देखिये हम कितनी अच्छी देते हैं। पप्पु को कल से ज्वर नहीं उतरा है। इसे खाने को क्या दिया जाय। डाक्टर ने कहा कि चाय बिस्कुट और डबल रोटी खिलाइये, सिंगल रोटी नही डबल रोटी, बताइये रोग कैसे जायेगा। रोग चला जाय तो फिर डाक्टर की क्या जरूरत रहेगी। क्या आज समाज की ऐसी दशा नहीं हो रही है। एक घर नहीं अनेकों घर हैं। इस व्याधि से ग्रसित जिन्हें न रोग छोड़ता है न डाक्टर न दवा। गरीब बेचारों की जो दुर्दशा है उनकी गाथा कौन कहेगा। यह तो ऐसे घरों की कहानी है जो धनी है बुद्धिमान हैं। स्वयं डाक्टरों के यहाँ जाकर देखें तो पता लगेगा कि गुड्डू तो सदा बीमार ही रहता है। गुड्डू की मम्मी को हाई ब्लड प्रेसर है मोटापा के कारण चलना फिरना भी कठिन है। फिर आप ही बताइये कि जब डाक्टर के घर से रोग नहीं जाता तब आपके घर से कैसे जायेगा।

रोग क्यों होता है क्या आपने तथा डाक्टर ने कभी सोचा है अब विचार कीजिये रोग कहीं बाहर से नहीं आता

है, वह स्वयं आपकी भूल का परिणाम है। आप बच्चों को जो भोजन देते हैं वही रोग की उत्पत्ति का कारण है। जब तक आपको बच्चे की माँ को बच्चों को क्या खिलाना चाहिये, कब खिलाना चाहिये इसका ज्ञान ही नहीं है तो रोग कैसे पीछा छोड़ सकता है! इसलिये यदि आप चाहते हैं कि बच्चे कभी बीमार न पड़े तो पुस्तक में बताये गये नियम के अनुसार बच्चों को भोजन दीजिये। यदि आप इस भूल को सुधार लेगें तो आपके बच्चे सदा नीरोग रहेंगे।

बच्चों को उत्तम शिक्षा

बच्चों को स्वस्थ रखने एवं उनके जीवन को आदर्श बनाने के लिये माता-पिता को अपने बच्चों को नीचे दिये गये नियमों की जानकारी देना चाहिये। इससे आपके बच्चे स्वस्थ, सुयोग्य, एवं अनुकरण शीघ्र बनेगें।

१—प्रातःकाल उठने से क्या लाभ होता है ?

२—योगासन करने ने क्या लाभ होता है ?

३—प्राकृतिक भोजन करने से लाभ एवं भोजन करने के नियम

४ - आँखों, दातों और शरीर की सुरक्षा एवं सफाई करने के उपाय।

५- चीनी, चाय, बिस्कुट, डबल रोटी खाने से क्या हानि होती है ?

६ बच्चों को उत्तम शिक्षा (जिस शिक्षा से बच्चों का विकाश हो।

७—उत्तम पुस्तकें पढ़ने से लाभ

८—सिनेमा, अश्लील, गन्दें खेलों से क्या हानि होती है ?

बच्चों का भोजन)३(

एक वर्ष तक के बच्चे का भोजन :—

बालक के जन्म के पहले ही प्रकृति उसके पोषण के लिये जो आहार उपर्युक्त है वह स्वयं भेज देती है। बच्चे का मुख्य भोजन माँ का दूध है। एक वर्ष तक मां को अपने दूध पर बच्चे को रखना चाहिये। माँ के दूध में ईश्वर ने सब प्रकार के तत्वों को रक्खा है। यदि माँ का दूध न होता हो तो पहले यह उपाय करें कि माँ का दूध बढ़ें। उसका सरल उपाय है कि जब माँ बच्चे को दूध पिलावे उसके आध घन्टे पहले २०० ग्राम दूध पी लें। जब तक माँ बच्चे को दूध पिलावें तब तक माँ को अपने दैनिक भोजन में सब्जी और काला तिल, किसमिस, बदाम, गाजर का रस, पालक का रस, ५ तोला एवं सोयाबीन का प्रयोग करना चाहिये। इससे दूध में बृद्धि भो होगी और कैलसियम की मात्रा बढ़ जायेगी। इस प्रकार माँ का दूध रोग के कीटाणु नष्ट करता है पेट साफ रखता है तथा बच्चे के शरीर के नव निर्माण में बहुत सहायक होता है।

यदि कोशिश करने पर भी माँ का दूध न बढ़े या बच्चे को अनुकूल न पड़े तो बकरी या गाय के दूध में तीन गुना पानी मिलाकर एक उबाल देकर पिलावें। यदि दूध न मिले तो मिल्क पाउडर का दूध बनाकर पिलाना चाहिये या इसके भी अभाव में फलों का रस देना चाहिये। सब्जी में अधिक पानी डालकर सूप दिया जा सकता है। पर कम से कम ३ माह तो दूध अवश्य पिलाना चाहिये।

बच्चे को पानी पिलाते रहना चाहिये। दो बार के आहार के बीच में पानी पिलाना आवश्यक है।

६ माह के बच्चे को लोहा और कैलशियम की आवश्यकता हो जाती है इसलिये सब्जी का सूप अवश्य देना चाहिये। माँ का दूध छोड़ देने के बाद कम से कम ५०० ग्राम दूध नित्य बच्चे को दिया जाय यदि दूध न पचता हो तो दही मट्ठा देना अत्यन्त लाभकारी है। दही बच्चे को अधिक शक्ति देता है। दही से पाखाना पतला तथा पायरिया नहीं होता है।

यदि बालक को अन्य पदार्थ खाने देने की आवश्यकता हो तो गाजर, खजूर, मौसमी, सन्तरे, सेव, खीरा, ककड़ी का रस दूध के साथ मिलाकर देना चाहिये। ठोस फलों में पका पपीता, पका केला देना अच्छा है। खूब पके केले को दूध के साथ अच्छी तरह मिलाकर कपड़े से छानकर दें। इससे दूध मीठा भी हो जायेगा और पौष्टिक भी। एक सफेद इलायची पीस कर मिला देने से दूध जल्दी पच जाता है। दूध पिलाने के बाद दो चम्मच सन्तरे का रस या मौसमी का रस पिलाना अत्यन्त लाभकारी है।

दूध को मीठा करने के लिये चीनी भूलकर भी न डालें किसमिस को पानी में भिगो दें, फूल जाने पर उसे मलकर कपड़े से छान दें वही पानी मिलाना चाहिये। शहद या गुड़ को पानी में घोल कर मिलाकर पिलावें। चीनी से कैलशियम की कमी हो जाती है और किसमिस से कैलसियम की मात्रा बढ़ जाती है।

सब्जी, फल, दूध की मात्रा १२ वर्ष तक बराबर रखनी चाहिये।

नोटः—दूध के अभाव में सोयाबीन का दूध, दही, मट्ठा बना कर दे सकते हैं।

एक वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों लिये भोजन

१२ से १८ माह तक

७ बजे—मां का दूध या अन्य दूध, सन्तरे या मोसमी का रस २५ ग्राम।

१० बजे -हाथ कुटे चावल की खीर, जिसमें पपीता, केला, शहद किसमिस मिलाकर बनाई जाय।

१२ बजे—माँ का दूध या अन्य कोई दूध पपीता, सन्तरा, गेहूं का महीन दलिया दिया जा सकता है।

३ बजे—पपीता, गाजर, टमाटर, अमरूद, सन्तरा, मौसमी, का रस, दूध के साथ।

६ बजे—माँ का दूध या अन्य ताजा दूध, फल या फलों का रस दिया जाय।

रात्रि १० बजे—केवल माँ का दूध देना चाहिये।

नोटः—इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि बिना भूख के बच्चों को न खिलाया जाय। अक्सर जब कभी बालक रोता है तभी उसे माँ दूध पिलाने लगती है। एक भोजन के मध्य में कम से कम दो घंटे का अन्तर अवश्य रक्खा जाय। नमक चीनी, एवं घी, तेल की बनी वस्तुएं अभी नहीं देना चाहिये।

दो से तीन वर्ष के बालक का भोजन

६ बजे—दूध, सन्तरे मोसमी का रस दिया जाय।

१० बजे - रोटी २५ ग्राम, सब्जी २५ ग्राम, फल १०० ग्राम। दही या मट्ठा १०० ग्राम।

१२ बजे- दाल चावल, फल, सब्जी, दही या मट्ठा।

४ बजे–दूध, सन्तरा, मौसमी, पपीता, गाजर, सेव, खीरा, ककड़ी अंगूर आदि फल दिये जाय। खरबूजा आम भी दिये जा सकते हैं।

७ बजे–रोटी-चावल की खीर, गाजर की खीर, सब्जी, फल, दलिया दिया जाय।

१० बजे–रात्रि दूध और फल दिये जाय।

३ से ७ वर्ष तक के बच्चों के लिये भोजन

६ बजे - प्रातः केवल फल दीजिये।

९ बजे–रोटी १०० ग्राम, दाल १०० सब्जी १०० फल ५० दूध २० मिनट के बाद दीजिये। दही मट्ठा साथ में ले सकते हैं।

१२ बजे - चावल की खिचड़ी, सब्जी, फल, सलाद।

४ बजे - केवल फल और दूध दें।

७ बजे - दलिया, रोटी, सब्जी, दाल, फल, २० मि० बाद दूध दें।

नोटः–रात्रि में भोजन न दिया जाय। सोते समय दूध देना हानिकर है। सोयाबीन के आटे की रोटी, दही, खीर पकौड़ी आदि बनाकर दे सकते हैं। सप्ताह में एक दिन मिठाई, चाट पूड़ी कचौड़ी, हलुआ आदि बनाकर दे सकते हैं।

७ से बारह वर्ष तक

७ बजे–केवल फल, या अंकुरित चना, किसमिस, दलिया।

१० बजें–रोटी, दाल, चावल, सब्जी, सलाद, सोयाबीन का पापड़। २५ मिनट बाद २५० ग्राम मीठा दूध।

४ बजे–केवल फल और दूध दीजिये।

८ बजे–रोटी या दलिया, सब्जी, फल, सलाद, २५ मिनट बाद दूध २५० ग्राम।

छोटे बच्चों को दूध देने का नक्शा

नोटः—नीचे की मात्रा २४ घन्टे के लिये हैं।

आयु	दूध की मात्रा	पानी की मात्रा	शहद या किसमिस	सन्तरा या मौसमी का रस	शक्कर देशी
७ दिन	३ तो०	८ तो०	१ तो०		
१४ दिन	७ तो०	१० तो०	२ तो०		
१ माह	१० तो०	१२ तो०	३ तो०		
२ माह	१५ तो०	१५ तो०	५ तो०		
५ माह	२५ तो०	२० तो०	४ तो०	५ तो०	१ तो०
१० माह	३५ तो०	२० तो०	५ तो०		
१ वर्ष	४० तो०	२५ तो०	५ तो०	५ तो०	२ तो०
४ वर्ष	६० तो०	३० तो०	५ तो०	१० तो०	४ तो०
१० वर्ष	७० तो०	३० तो०	५ तो०	१५ तो०	५ तो०

विशेषः—(१) पतला दूध दने से जल्दी पचता है।
(२) दूध गाय या बकरी का दिया जाय।
(३) शहद या किसमिस का पानी पिलाने से बच्चे स्वस्थ रहते हैं। उनकी हड्डियाँ मजबूत होती हैं।
(४) दूध के बाद संतरे का रस देने से दूध जल्दी पचता है।
(५) दानेदार चीनी नहीं देनी चाहिये, देशी दें।

बच्चों को स्वस्थ रखने के उपाय)४(

१—प्रतिदिन धूप में तिल या सरसों के तेल की मालिस अवश्य करना चाहिये। धूप की किरणों से बालक को डी० विटामिन मिलता है। डी विटामिन से कैलसियम का पाचन होता है। कैलसियम बच्चों की हड्डियों का नव निर्माण और मजबूल बनाता है। धूप से यदि हल्का पसीना आ जाय तो गीली तौलिया ठंडे पानी में भिगोकर निचोड़ दें उससे सारे शरीर को पोंछ देना चाहिये। इससे वच्चे के शरीर के रोम कूप खुल जाते हैं। रक्त का संचार ठीक होता है।

२—सप्ताह में दो वार या तीन बार गरम पानी से स्नान करावें, बाद में ठंडे पानी से कराइये।

३—इस बात का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि बच्चे को एक दो बार बँधा हुआ पाखाना अवश्य हो जाय। यदि पाखाना न हो तो पिचकारी से गरम पानी में नींबू का रस डाल कर पेट साफ कर देना आवश्यक है। परन्तु यह क्रिया नित्य पाखाना लाने के लिये न करें। १०-१५ दिन में एक वार करना चाहिये। यदि पाखाना फिर भी नित्य अपने आप न हो तो पेट पर मिट्टी की पट्टी ३० मिनट के लिये वाँध दें, रात को पेट की लपेट देना चाहिये। कई दिनों तक लगातार देना चाहिये।

४—यदि दस्त पतले आते हों तो पपीता दूध बन्द कर दें मीठा मट्ठा देना चाहिये। भोजन की मात्रा कम कर दें। पेट पर मिट्टी, पेट की लपेट देने से दस्त कम हो जायगें।

५—सर्दी जुकाम के समय दूध न दिया जाय। पानी में शहद मिला कर देना चाहिये। दवा न दे वरना कफ सूख जायेगा और फिर खाँसी हो जायगी।

६—ज्वर आने पर भी दवा का प्रयोग न करें केवल पतला दूध दिया जाय। तुलसी की पत्ती की चाय, किसमिस या मुनक्का डाल कर पिलाना चाहिये। ज्वर यदि तेज हो जाय तो शिर पर गीली पानी या मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिये। बन्द जगह में ठंडे पानी में तौलिया भिगोकर सारे शरीर का स्पज देना चाहिये। भूल कर भी ज्वर उतारने के लिये इन्जेक्सन न दिलावे। इसका बड़ा भयंकर परिणाम निकलता है। अनेकों बच्चों के पैर बेकार हो जाते हैं जिसे पोलियो कहते हैं। इन्जेक्सन से ज्वर तो उतर जायगा परन्तु यदि पोलियो हो गया तो बालक का जीवन ही बेकार हो जायगा। यदि ऐसी भूल कभी हो भी जाय तो तुरन्त किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में जाकर उपचार करें।

७—छोटे बच्चों को चेचक की बीमारी कभी-कभी हो जाती है। इसे माता या देवी कहना बहुत बड़ी भूल है। रक्त में जब जहर मिल जाता है जहर के कारण रक्त दूषित और गरम हो जाता है। जब वही रक्त पसीना बनकर रोम कूपों से निकलता है उस समय गरमी से शरीर में छाले पड़ जाते हैं। छोटे-छोटे दाने जब निकलते हैं तो उन्हें छोटी माता कहते हैं और जब वही दाने पक जाते हैं तब बड़ी माता कहते हैं। हजारों वर्षों से यह गलत मान्यता के कारण जाने कितने बच्चे मर गये या उनका शरीर खराब हो गया किसी किसी की आँख ही चली जाती है।

मैं आपको विश्वासपूर्वक कह रहा हूं कि आप इसका तुरन्त उपचार करें बहुत जल्दी लाभ होगा। शरीर बद सूरत होने से बच जायगा।

उपचार क्रम

१—गरम पानी में नीम की पत्ती डालकर एनिमा देना चाहिये।

२—चादर की लपेट १ घंटे के लिये दें।

३—केवल नीबू पानी शहद पर तीन दिन रक्खें या खूब पतला दूध, खीरा, मौसमी, सन्तरे का रस दिया जाय।

४—गरम ठंडा स्नान भी कराया जा सकता है।

५—५-७ दिन तक बराबर क्रम को चलाते रहें।

नोट:—विशेष जानकारी के लिये 'ज्वर का सुलभ उपचार' 'प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान' पुस्तक पढ़िये।

८—बच्चे के अच्छे संस्कार बनें इसलिये आध्यात्मिक पुस्तकों का अध्ययन करें तथा जब वालक बैठने लग जाय तो उसे भी अपने पास बैठायें उसी के सामने भजन, पूजन, सत्संग करना चाहिये। माँ के सभी आचरणों का प्रभाव बच्चें के शारीरिक और मानसिक स्तर पर पड़ता है। श्रीमदालसा देवी ने अपने दस बच्चों को गर्भावस्था से ही सुसंस्कृत किया था। प्रारम्भ में माँ जैसा चाहे वैसा बच्चे को बना सकती है।

स्वस्थ अवस्था में क्या खायें ? ।५।

धनी, गरीब, मजदूर किसान, शिक्षक, विद्यार्थी तथा आफिस के बाबू हर प्रकार के स्वस्थ व्यक्तियों का ध्यान रखते हुये यह आहार तथा नाश्ते की तालिका दी जा रही है।

स्वस्थ रहने के लिये क्या खायें ? जानने के पूर्व आहार सम्बन्धी कुछ अन्य बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

१—भूख लगें तभी खायें,

२—ठूंस-ठूंस कर न खाय

३—खूब चबाकर खायें

४—भोजन के साथ पानी न पियें एक घंटा पूर्व या एक घन्टे बाद पियें।

५—घी तेल की तली हुई पूड़ी, पराठा आदि गरिष्ठ अथवा अधिक नमक मिर्च मसालें तथा सफेद चीनी का प्रयोग न करें।

६ - चाय, काफी, बिस्कुट, मिठाइयाँ, डबलरोटी एवं डिब्बे बन्द सभी प्रकार के खाद्य पदार्थों से परहेज करें। उसके बदले ताजे फल, सूखे मेवे आदि का ही प्रयोग करें।

प्रातः सोकर उठते ही :—

मुँह धोकर उषापान (बासी पानी या ताजा पानी इच्छानुसार) आधा नीबू का रस भी डाल सकते हैं।

(१) नीबू आधा, शहद २ तोला पानी इच्छानुसार

(२) गुड़-२ से ५ तोला, नीबू आधा पानी इच्छानुसार

(३) ऋतु फल या फल का रस

(४) भिगोई हुई किशमिस-२ तोला, मुनक्का-२ तोला या इसका रस या अंजीर-२, खजूर ६ से १० नग भिगोया हुआ या उसका रस

(५) कच्चा नारियल या डाव

(६) प्राकृतिक चाय, तुलसी की चाय अथवा चोकर की चाय

(७) दही-मट्ठा

(८) धारोष्ण गो दुग्ध

(९) अंकुरित चना, मूंग, गेहूं, मूँगफली ५ से १० तोला

नोट —पाचन शक्ति तथा सामर्थ्य के अनुसार ऊपर बताये गये किसी एक प्रकार का खाद्य (नाश्ता) चुन लें। शारीरिक परिश्रम करने वालों के लिये नाश्ते की आवश्यकता होती है। बौद्धिक श्रम करने वालों को नं० १-२ का नाश्ता काफी है।

(१) चोकर समेत आटे की रोटी, अनछट तथा माँड सहित चावल, [illegible] सब्जियाँ, साबित दालें, ऋतु के अनुसार कच्ची सब्जियों तथा फलों का सलाद,

(२) कभी २ आटे में गुड़ या खाँड मिलाकर मीठी रोटी या मीठा चावल खायें ऊपर से थोड़ा शुद्ध घी भी डाल सकते हैं। घी के अभाव में शुद्ध तिल, नारियल, बादाम, मूंगफली या सरसों का तेल लेना चाहिये।

तीसरे पहर ४ बजे

आवश्यकता हो तो प्रातः के नाश्ते में से कोई एक प्रकार

१-केवल दलिया उबली सब्जी   २-चपाती तथा उबली सब्जी
३-केवल दूध तथा सूखे मेवें   ४-केवल दूध तथा फल

बृद्धावस्था और स्वास्थ्य)६(

मानव जीवन में सबसे दुःख दायी वृद्धावस्था होती है। इसे कोई नहीं चाहता फिर भी आती है। बृद्धावस्था में शारीरिक कष्ट के साथ अन्य कई प्रकार के कष्ट रहते हैं। मैं बृद्ध हो गया हूं यह प्रभाव मानव के लिये अत्यन्त दुःख दायी होता है। अब शरीर कमजोर हो गया है इसलिये कोई काम तो करने लायक नहीं है परन्तु शरीर की ताकत के लिये घी दूध तथा कुछ ऐसी वस्तुओं का खाना आवश्यक समझा जाता है जो शरीर को ताकत दे सके। इस प्रकार के विचारों की धारणा अनेक बृद्धों की रहती है। परन्तु यह धारणा ही मनुष्य को और अधिक कमजोर बनाती है। क्योंकि श्रम रहित जीवन में गरिष्ट भोजन पचाने की शक्ति नहीं रहती। खाद्य पदार्थ जितने अधिक सुपाच्य होते हैं, उनके पचाने में कम शक्ति खर्च होती है। शक्ति अधिक ताकत वर वस्तुओं के खाने से नहीं आती है बल्कि गरिष्ट और देर से पचने वाली वस्तुओं के पचाने में अधिक शक्ति खर्च होती है। इसलिये बृद्धावस्था का खाद्य अत्यन्त सहज सुपाच्य होना चाहिये।

बृद्धावस्था में पाचक यंत्रों के कार्य करने की क्षमता कम हो जाती है। आँतों की परिशोषण क्षमता अत्यन्त कम हो जाती है। इसलिये, बृद्धावस्था के भोजन में, हाथकुटा चावल, विना माँड निकाले प्रयोग करना परमावश्यक है। चोकर समेत आटे की रोटी, ताजे फल, सब्जी, तरल गुड़, खजूर, दही, मट्ठा लेना उचित है। अनाज की मात्रा सदा कम ही रखना चाहिये। दाल एक दम बन्द कर देना चाहिये। प्रोटीन की पूर्ति के लिये सोयाबीन की रोटी, दही का प्रयोग करना अत्यन्त लाभकारी है। बृद्धावस्था में शर्करा खाद्य जो सहज में पच सके लेना चाहिये। खूब पका केला, पपीता,

किसमिस, नारियल, थोड़ी मूँगफली, शहद, उबला आलू, सलाद लेना उत्तम है। चीनी, चीनी की बनी मिठाई, खटाई, चाय, बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, बिस्कुट डवल रोटी, आदि का परित्याग सदा के लिये कर देना चाहिये दूध की जगह, दही, छेना, मट्ठा लेना चाहिये।

वृद्धावस्था में पानी बराबर पीते रहना चाहिये। पानी, पीने से किडनी साफ रहती है शरीर का विकार पेशाब के रास्ते बाहर निकल जाता है। कई बृद्ध बार-बार पेशाब करने के डर से पानी नहीं पीते हैं। जिन्हें कई बार पेशाब जाना पड़ उन्हे पतला मट्ठा लेना चाहिये। मट्ठा किडनी की कार्य क्षमता को बढ़ाता है। दही आँतों की मल विसर्जन करने की शक्ति देता है।

इस बात का विशेष ध्यान रखना आवश्यक है कि बिना भूख के कभी न खायें। जब भी भोजन करे थोड़ा कम भोजन करें अधिक खाना, बिना भूख के खाना, रोग को निमन्त्रण देना है।

बाहिरी दृष्टि से जब आप यह स्वीकार करते हैं कि अब हाथ पैर शिथिल हो गये हैं अब उतना काम नहीं हो सकता है जितना युवावस्था में कर सकते थे। इसी प्रकार आपको यह भी समझना चाहिये कि जैसे बाहर की इन्द्रियाँ कमजोर हो गई है उसी प्रकार अन्दर के पाचक यन्त्र भी तो कमजोर हो गये हैं। सच पूछा जाय तो बाहर की इन्द्रियाँ तभी कमजोर होती हैं जब अन्दर के पाचक यंत्र कमजोर होते हैं। बाहर की इन्द्रियों का कार्य तो बन्द हो जाता है परन्तु अन्दर की इन्द्रियों का कार्य गरिण्ठ भोजन करके और अधिक बढ़ा दिया जाता है। जिससे ताकत आने के वजाय कमजोरी बढ़ती जाती है।

वृद्धावस्था और रोग)७(

वृद्धावस्था में रोग का होना अभिशाप है। कितना धन हो, वस्तुएँ हो, परिवार हो सुख सम्पत्ति हो सब व्यर्थ हैं यदि शरीर रोगी है। कई रोग तो ऐसे होते हैं जो अत्यन्त दुःख दाई होते हैं। लकवा, गठिया, दमा, मोटापा, आतों और किडनी का खराब होना। ऐसे रोगों में जीना एक प्रकार का नर्क है। अनेकों वृद्ध रोगों से दुःखी होकर मृत्यु का आवाहन करते हैं फिर भी मृत्यु आती नहीं है। परिवार के लोग भी सेवा करते करते थक जाते हैं। धनी लोगों के यहाँ तो दो चार नोकर पैसे के लालच से सेवा कर भी देते हैं। परन्तु गरीब घर में तो बुड्ढा बिना मौत के ही मरता रहता है। छोटे बच्चों की सेवा तो माता पिता ममता के कारण करते भी हैं परन्तु बुड्ढे की सेवा कौन करे। पैसे की कमी से अच्छी दवा नहीं दे सकता डाक्टर को नहीं दिखा सकता है। होम्योपैथी की पुड़ियाँ खाकर जीवन व्यतीत करना पड़ता है। मुफ्त के दवाखानों की दवाइयाँ फायदा नहीं करती। पैसा है नहीं, फिर क्या हो ऐसे बृद्धों के जीवन का। ऐसे बृद्ध यदि समय से पहिले ही अपने भोजन का सुधार कर लें और साधारण प्राकृतिक चिकित्सा से शरीर सफाई करने की विधियों का ज्ञान प्राप्त कर लें तो उन्हें दवा, डाक्टर की आवश्यकता ही नहीं रहेगी। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि आयु बढ़ने के साथ-साथ आन्तरिक शक्ति भी बढ़ेगी। बृद्धावस्था का दुःख नहीं होगा। जीवन बड़े आराम ने व्यतीत हो जायगा।

बृद्धावस्था में क्या खायें ?)८(

१—प्रात: ७ बजे–नीबू शहद पानी, या कोई एक प्रकार का २०० ग्राम फल, या २५० ग्राम फल का रस, लेना चाहिये। दूध चीनी की मिठाई, अनाज की कोई वस्तु न खायें।

२—१२ बजे, रोटी १०० ग्राम, दलिया, चावल, १०० ग्राम, भाजी १०० ग्राम, सब्जी १०० ग्राम, छाछ पतला १०० ग्राम,

३—४ बजे कोई एक फल या फल का रस लें।

४—७ बजे दलिया, खिचड़ी फल सब्जी, २५ मिनट बाद २५० ग्राम दूध शहद डाल कर लें।

नोट;- ऊपर बताये गये क्रम के अनुसार वस्तुओं में अपनी शक्ति और सुविधा के अनुसार परिवर्तन कर सकते हैं। एकादशी, पूर्णिमा, अमावस्या का उपवास रक्खें। वर्ष में दो बार नौ रात्रि में शरीर शुद्धी करें।

बृद्धावस्था की दिनचर्या

१—प्रात:काल ५ बजे शैय्या त्याग देनी चाहिये। भगवान का नाम लें।

२—मुँह में पानी भर कर कुल्ला करें, आँखों को छीटें देकर अच्छी तरह धो डालें। इच्छानुसार नीबू डाल कर पानी पियें।

३—शान्त बैठकर ईश्वर प्रार्थना करें।

४—शौच जाय, मिट्टी से दातों को साफ करें।

५—३० मिनट योगासन करें, बाद में स्नान करें।

६--भगवान की पूजा, प्राणायाम, गीता रामायण का पाठ एक घटा करें ।

७--७ बजे जलपान ।

८--८ से ११ तक अन्य व्यावहारिक कार्य करें।

९--१२ से ३ तक भोजन विश्राम ।

१०--३ से ६ तक अन्य आवश्यक कार्य ४ बजे कोई फल लें ।

११--७ बजे संध्या उपासना । ३० मिनट

१२--८।। से १० तक सत्संग कथा कीर्तन ।

१३--पूर्ण विश्राम करे ।

कब क्या न खायें ?)६(

१—रोग की अवस्था में किसी प्रकार का अन्न व तेल घी से तले खाद्य पदार्थ नहीं खाना चाहिये। फलाहार—रसाहार पर रहना चाहियें। उपवास करने से रोग शीघ्र भाग जाता है। उपवास पीछे बताई विधि से करें। ठीक हो जाने पर पहले रसाहार, फिर फलाहार, एवं धीरे-धीरे अन्न पर आना चाहिये। एक दम अन्न खा लेने पर रोग दुबारा लौट आता है जिससे बहुत बड़ी हानि होती है।

२—नित्य तेल घी की तली वस्तुयें नहीं खानी चाहिये कभी-कभी जब भी खायें भूख से कम खायें तथा उसके बाद एक समय का भोजन बन्द रक्खें।

३—भोजन में अधिक मिर्च मसाला नहीं होना चाहिये। जहाँ तक बन सके प्राकृतिक भोजन ही करें।

४—साँयकाल का भोजन सूर्यास्त के पूर्व ही कर लें तथा इसके बाद कुछ न खायें तो उत्तम है।

५—बाहर सफ़र में मौसमी फल खाकर रह जायें, स्टेशन की गरिष्ठ वस्तुओं से बचें। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा तथा पैसों की बचत होगी।

६—जो लोग शरीरिक परिश्रम कम करते हैं उन्हें घी, तेल एवं इनसे तले खाद्य पदार्थ एवं दाल कम खानी चाहिये। इनके खाने से चर्बी बढ़ती है।

७—डिब्बों में बन्द खाद्य पदार्थों का सेवन न करें। दूर से आनें के कारण उनकी जीवनी शक्ति समाप्त हो जाती है। अपने निकटवर्ती ताजे फल सब्जियों का ही प्रयोग करें।

८—दूसरों को देखकर कोई कार्य फौरन न करें पहले उसे समझें कि हमारे अनुकूल है या नहीं यदि है तो अवश्य करें।

भोजन में मसाले का प्रयोग)१०(

मसाले का प्रयोग कब से प्रारम्भ हुआ है, यह लिखना कठिन है। परन्तु मसालों के प्रयोग की प्रथा घर-घर में चलती है। महात्मा गाँधी नें कहा था कि मेरा ५० वर्ष का अनुभव है, कि सभी प्रकार के मसाले स्वास्थ्य को हानि पहुंचाते हैं। मनुष्य को छोड़ कर संसार कोई का प्राणी मसाले का प्रयोग नहीं करता है। इससे यह बात सिद्ध होती है कि मसाला केवल स्वाद के लिये है। वह अपना खाद्य पदार्थ नहीं है। इस लिये मसालों का प्रयोग न किया जाय यदि किया जाय तो बहुत कम किया जाय।

सभी प्रकार के मसाले उत्तेजक होते हैं। पाक स्थली को बिगाड़ देते हैं जिसके कारण पाचक रस निकलना कम हो जाता है। आँतों में पेट में जलन उत्पन्न करते हैं। अधिक मसालों के प्रयोग से आँतों में गर्मी उत्पन्न हो जाती है। आँतों की गर्मीं से कब्ज हो जाता है कब्ज से अनेकों रोगों की उत्पत्ति होती है। बवासीर, अजीर्ण, आँव पेचिस मसालों के प्रयोग के कारण हीतो है।

मसाले न तो बटलोई में पकते हैं न आमाशय में। किसी मसाले को अलग पकावे तो आप देंखेगें कि उसका रस पानी में आयेगा परन्तु मसाला ज्यों का त्यों रहेगा। मसालों का जो रस है वह रक्त को ले जाने वाली नाडियों में पहुँच कर रक्त को रोकता है जिससे ब्लड प्रेसर और हार्ट की बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। अधिक गर्म मसाला खाने से मसालों का रस पेशाब के रास्ते जब निकलता है तो पेशाब में जलन उत्पन्न करता है। धीरे-धीरे किडनी को ही खराब कर देता है।

मसाले वीर्य को पतला करके स्वप्न दोष लाते हैं महिलाओं को प्रदर रोग होने का कारण भी मसाले का प्रयोग है।

विभिन्न प्रकार के गर्म मसाले बच्चों के शरीर को बहुत बड़ी हानि पहुँचाते हैं। बच्चों के लिवर खराब होने का कारण गर्म मसाले हैं। शरीर के अन्दर जब गर्मी बढ़ जाती है तभी अनेकों रोगों की उत्पत्ति होता है।

प्रत्येक परिवार में मसाला न खाने के सम्बन्ध में गंभीर समस्या है। इसका समाधान सहज नहीं है। फिर भी मैंने इसका एक सहज समाधान निकाला है। जो लोग मसाले खाने के आदी हैं उन्हें प्रचिलित प्रथा के अनुसार मसाला खाना तो बन्द करना चाहिये। उसके स्थान पर प्राकृतिक तरीके से मसाले का प्रयोग करना चाहिये। लाल, या काली मिर्च की जगह हरी मिर्च का प्रयोग करना अच्छा है। हल्दी का प्रयोग करना स्वास्थ्य के लिये लाभकारी है परन्तु हल्दी को तैल और घी मे न भूनी जाय। इसे खौलते पानी में पकाना चाहिये। इलायची, लोंग का प्रयोग सब्जी दाल के पक जाने पर करें क्यों कि इनके पकाने की आवश्यकता नहीं है। सूखी धनियां, सौंफ, आदि जब यह ताजी मिले तो प्रयोग करें इन्हें भी पकावे नहीं। हरी धनियाँ की पत्ती, पुदीना आदि का प्रयोग करना उत्तम है। छौंक देने की प्रथा का सर्वथा त्याग करना आबश्यक है। घी तैल में मसाले को पकाना अत्यन्त हानिकर है।

सूखी खटाई का प्रयोग करना भी हानिकर है। कागजी नीबू, इमली, कच्चा आम, टमाटर, तथा इसी प्रकार के खट्टे पदार्थों का प्रयोग किया जा सकता है।

मसालों को पीसकर महीनों रखने की जो प्रथा है वह अत्यन्त हानिकर है। मसालों को नित्य सिल पर पीस कर

प्रयोग करें, पीसकर रखने से उनमें जो शक्ति होती है वह कम हो जाती है।

विशेष चेतावनी :–

आजकल खाद्य पदार्थों को सुस्वाद, सुगन्धित एवं रंगदार बनाने के लिये बाजार के सड़े-गले-मशीन से पिसे मसालों का प्रयोग बहुत जोरों से हो रहा है। जो कि मनुष्य के स्वास्थ्य के लिये जहर का काम कर रहे हैं।

प्राचीन काल में मसालों का प्रयोग भोजन बनाते समय साबित सिल बट्टे पर पीस कर तथा बिना घी तेल में भूने प्रयोग किया जाता था। पर आज के वर्तमान समय में आलस्य के वशीभूत शायद ही कोई घर में मसाला पीस कर प्रयोग करता हो। आजकल तो बढ़िया पैकिंग तुरन्त तैयार वस्तु मिल जाय उसी को अधिक महत्व देते हैं। यही कारण है कि आज खाद्य पदार्थों से जो असली तत्व मिलना चाहिये नही मिल पाता बल्कि मिट्टी खरीदते हैं और अपने पैसों को व्यर्थ में फिर दवा और डाक्टरों में लुटाते हैं यह आजकल के समाज की दशा है।

जिस कारखाने में यह मसाले पीसे तथा लिफाफों में बन्द किये जाते हैं वहाँ पैसा पैदा करने की लालच में उनकी शुद्धता का बिल्कुल ही ध्यान नहीं दिया जाता। मसाला सस्ता भी पड़े और लाभ भी अधिक हो इसके लिये प्रथम तो मसाला बनाने वाले बाजार से सड़े-गले-घुने सस्ते से सस्ते मसालें खरीदते हैं और फिर उनको बिना सफाई किये वैसे ही पिसा डालते हैं। पिस जाने में उनमें जो खराबी थी वह छिप जाती है। जैसे बाजार से सस्ते सड़े घुने गेहूं लायें और चक्की पर उसे पीसवा डालें और फिर उस आटे को देखे तो क्या

जो पहले सड़ा-घुना गेहूँ दिखाई दे रहा था वह गन्दगी आटे में दिखाई दे। कभी नहीं दिखाई देगी क्यों कि वह सब गन्दगी पिसकर एक रूप हो गई है। इसी प्रकार मसाले पिस जाने पर उनमें असली खराबी क्या थी ? पिसकर एक रूप हो जाने से वह खराबी नहीं दिखाई देती पर वह मसाले खाद्य पदार्थों मिलकर उन खाद्य वस्तुओं के पोषक तत्वों को भी समाप्त कर देते हैं तथा इस प्रकार के मिश्रित खाद्य पेट में जाकर उत्तेजना पैदा करते हैं तथा अनेक रोगों को जन्म देते हैं।

दूसरा उन मसालों को पीसते समय उस मसाले के रंग की दूसरी सस्ती वस्तु पीसकर उसमें मिला देते हैं जिससे उस मसाले का असली तत्व समाप्त हो जाता है तथा वह मसाला मानव के स्वास्थ्य के लिये जहर का काम करता है। जैसे हल्दी में कोई सफेद वस्तु मिलाकर पीला रंग डाल देने से पिसी हुई हल्दी में क्या मिला है नहीं मालुम देता। इसी प्रकार धनियाँ, सौंफ, जीरा, गरम मसाला आदि में भी मिलावट कर देते हैं। इसका एक प्रमाण और देकर आपको समझाता हूँ जब कभी आप बाजार जाये तो १ किलो पिसी हल्दी का पैकेट खरीद कर लायें और १ किलो साबित बढ़िया हल्दी लायें तथा उसको अपने घर में चक्की में पिसायें फिर दोनों हल्दी का प्रयोग अलग-अलग खाद्य पदार्थों में मिश्रण करके खाकर देखें तो स्वय आपको दोनों खाद्य पदार्थों के स्वाद में काफी अन्तर दिखाई देगा। इस प्रकार आप बजार के पिसे मसालों के प्रयोग से क्या हानि होती है स्वयं समझ जायेगें।

बाजार के पिसे मसाले, साबित मसालों से सस्ते पड़ते हैं क्या आपने यह कभी सोचा हैं ? कि वही वस्तु पिस जाने पर पैंकिग हो जाने पर सस्ती क्यों पड़ती है ? इसका मात्र कारण

है कि सड़ी-गली साबित वस्तुयें पोसी जाती है और उसमें उससे सस्ती अन्य वस्तुयें मिलाई जाती हैं। तभी वह मसाले सस्ते पड़ते हैं। पर आज समाज सब कुछ जानते हुये भी उन्हीं को महत्व देता है।

काली मिर्च और लोंग को पानी में फुला कर उसकी शक्ति पानी में निकाल कर सुखा देते हैं। इससे काली मिर्च का दाना छोटा और लोंग पतली पड़ जाती है तथा उनकी वास्तविक शक्ति निकल जाती है।

अब बताइये क्या इन बजारू पिसे मसालों के खाने से स्वास्थ्य मिल सकता है? हमारा विश्वास है कि आज रोग और रोगियों की संख्या बढ़ने का मुख्य कारण ये मसाले हैं।

अन्त में हम आपको यह शुभ सम्मत्ति दते है कि जहाँ तक सम्भव हो भोजन में मसालों का प्रयोग न करें। लाल मिर्च सूखी धनियाँ, तथा गर्म मसाले तो छोड़ ही देना चाहिये। हल्दी जीरा हरी मिर्च का प्रयोग कर सकते हैं।

नमक

भोजन में नमक का प्रयोग स्वाद के लिये अत्यन्त आवश्यक माना गया है। सभी गरीब अमीर नमक का समान रूप से प्रयोग करते हैं। नमक शरीर के स्वास्थ्य के लिये कितना लाभकारी है यह कहना कठिन है। परन्तु नमक खाने से हानि तो प्रत्यक्ष दिखाई देती है। प्राकृतिक चिकित्सा के समय रोगी को नमक नहीं दिया जाता इससे १०० में ९९ को लाभ होता है। केवल लो ब्लड प्रेसर के रोगी को नमक देना आवश्यक माना जाता है। हाई ब्लड प्रेसर में नमक तो एक दम नहीं खाना चाहिये।

प्राकृतिक चिकित्सा से नवजीवन प्राप्त

रोगियों की कहानी--उनकी जुबानी

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ? इस पद्धति के द्वारा किस प्रकार जटिल से जटिल रोग ठीक हो जाते हैं तथा जीवन में कहाँ तक यह उपयोगी सिद्ध हो सकती है उसकी जानकारी के लिये हमें अभी तक जो भी रोगियों के अनुभव प्राप्त हुये हैं उनमें से कुछ उन्हीं की भाषा में लिख रहे हैं जिससे शायद उनकी राम कहानी किसी को काम आ सके और वह स्वस्थ एवं सुखी बन सकें

श्री राम वृक्ष, एक्साइज़ कमिश्नर बरेली,

रोग—म्यादी बुखार

मैं करीब एक साल से बीमार रहता था कई दफा मुझे बुखार हो जाया करता था। एक दफा मुझे चेचक भी हो गई। इसके बाद फिर एक दफा बुखार हो गया इसी तरह फिर मुझे म्यादी बुखार हो गया। मैंने दो डाक्टरों से इलाज़ करवाया। परन्तु कोई लाभ न हो सका जब मेरी हालत बहुत बुरी हो गई तब लाचार होकर हमारे साहब एक्साइज कमिश्नर श्री रामपाल सिंह जी बरेली के मुझे प्राकृतिक चिकित्सालय बरेली में ले आये। यहाँ आने पर डाक्टर साहब ने देखा और मुझे धीरज देकर कहा कि आप दो हफ्ते में ठीक हो जायेगें। इसके बाद दोनों टाइम मिट्टी की पट्टी और एनिमा, देते रहे। खाने में उबली सब्जी, किसमिश, सन्तरा और नीबू पानी तीन हफ्ता तक देते रहे। फुटवाथ एवं अन्य साधारण उपचार भी होता रहा। एक माह में मैं पूर्ण स्वस्थ होकर घर जा रहा हूँ। यहाँ हमें यह भी ज्ञान हो गया कि सही रहन सहन का क्या तरीका है और यदि उन नियमों का पालन हमारे भाई करें तो रोग पास नहीं भटक सकता।

धन्यवाद

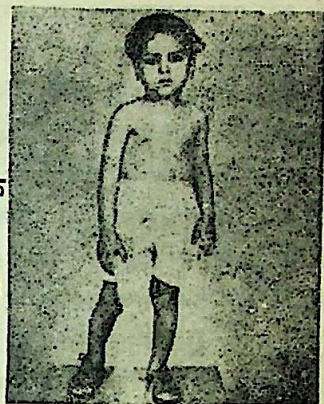
श्री लक्ष्मण देव जी–काशीपुर जि० नैनीताल,

रोग विवरण—१० वर्ष से श्वांस, नजला, खाँसी, कब्ज आदि

पहले डाक्टरों ने मुझे नजला, बतलाया, उसके बाद एलर्जिक, इजनोफिलिया आदि का नाम बताया। धीरे-धीरे यह मर्ज बढ़ता गया और दमे का रूप धारण कर लिया। जब तक मैं दवा खाता था तब तक बीमारी दबी रहती थी और जब दवा खाना बन्द कर देता था तो बीमारी और विकराल रूप धारण कर लेती थी। मैंने मुरादाबाद, काशीपुर, सम्बल और देहली आदि स्थानों के ऊँची चोटी के डाक्टरों का इलाज करवाया परन्तु परिणाम कुछ नहीं निकला। आखिर में मुझे प्राकृतिक चिकित्सा की शरण लेनी पड़ी। यद्यपि मुझे इसमें विश्वास नही था क्योंकि जो मर्ज बड़ी-बड़ी दवाइयों से नहीं गया। वह मिट्टी और पानी के इलाज से कैसे चला जायेगा ? इस प्रकार के प्रश्न दिमाग में प्राय: आया करते थे। परन्तु एक बार यह समझ कर कि चलें प्राकृतिक चिकित्सा भी करके देखूँ ? आश्रम में आते ही चिकित्सा के सभी आवश्यक प्रयोग प्रारम्भ किये गये। सुबह शाम आश्रम के डाक्टर साहब के प्रवचन से मुझे पूर्ण विश्वास हो गया कि रोग जड़ से चला जायेगा। उन्होंने बताया "सभी रोगों के मुख्य कारण तीन है—(१ शरीर में गन्दगी का इकट्ठा होना (२) शरीर में पोषण तत्वों की कमी (३) शरीर की मशीनरी को विश्राम न मिलना। प्राकृतिक उपचारों से शरीर की गन्दगी निकल जायेगी। प्राकृतिक भोजन से जो पोषण तत्वों की कमी है वह पूरी हो जायेगी। रसाहार, फलाहार, उपवास से शरीर की मशीनरी को पूर्ण विश्राम मिल जायेगा। यह सिद्धान्त मुझे बहुत ही पसन्द आया। दो माह रह कर चिकित्सा कराई जो बीमारी दवा और डाक्टरों से नहीं जा सकी, वह यहाँ के केवल दो माह के उपचारों से चली गई। अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ और नियमित रूप से सब काम करता हूँ। प्राकृतिक चिकित्सा से हमारा रोग ही नहीं गया बल्कि हमें जीवन भर स्वस्थ कैसे रहे इसका भी ज्ञान हो गया।

चि० विनय कुमार पाण्डेय

ग्रा० बंकवा पो० बाँसडीह जिला बलिया उ० प्र०

रोग—आन्त्रिक ज्वर (जीर्ण)

चिकित्सा के पहले   चिकित्सा के बाद

प्रस्तुत चित्र मेरे पुत्र का है। जिसकी चिकित्सा प्राकृतिक ढंग से हुई है। इस लड़के की चिकित्सा के बाद से मैं प्राकृतिक चिकित्सा का लोहा मानने लगा हूँ। पहले मैं यही समझता था कि इस इलाज में केवल कुछ गिने चुने पुराने रोग जैसे :—दमा, गठिया, सुगर, ब्लड प्रेसर आदि का ही इलाज होता है परन्तु चमत्कार है कि इस इलाज से भयंकर ज्वर का रोगी भी ठीक हो गया। इससे पूर्व इस बच्चे को जब कभी बुखार हो जाया करता तब कोई टेबलेट खिलाते थे और ठीक हो जाता। मेरी समझ में नहीं आता था कि उसका कारण क्या है ? कि बार-बार बुखार आता ही रहता है। कारण का मुझे कैसे पता लगे ? मेरा पेशा चिकित्सा तो हैं नहीं, और न हमने कोई चिकित्सा की पुस्तक पढ़ी है न पढ़ने की आवश्यकता ही समझी। मैं एयर फोर्स का अधिकारी हूँ मुझे सरकारी मुफ्त दवाइयों की पर्याप्त सुविधा रहती है इससे कभी कोई अन्य पद्धति या (बिना दवा के) इलाज के बारे में सोचने की आवश्यकता नहीं समझीं। संयोग से यह लड़का अपनी

माँ के साथ ननिहाल अपने मामा डा० गौरीशंकर मिश्र के पास गया जो आनन्द चिकित्सालय नकटिया के मुख्य चिकित्सक हैं। वहां जाते ही वही पुराना बुखार जो बराबर मेरे पास रहते हुये आ जाया करता था, आया। फिर क्या कहना ? वहाँ तो थे ही चिकित्सा विशेषज्ञ ! बच्चे की मां को भी प्राकृतिक चिकित्सा में दृढ विश्वास बचपन से था ही क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सक की बहन जो ठहरी। फिर हुई शुरु प्राकृतिक चिकित्सा। सयंाग की बात इस बार बुखार छोड़ने का नाम ही न लें। पहले जब कभी यह बुखार आता १०/१५ या बीस दिन तो लेता ही था, परन्तु इतनें दिनों में चला ही जाता था। इस बार ३० पैंतीस दिन तक लगातार बुखार चलता रहा। लड़के की हालत देखी नहीं जाती थीं केवल अस्थि पंजर ही शेष रह गया था। खाने के नाम पर संतरे का रस, कुछ थोड़ा भिगोया किशमिश और नीबू शहद पानी ही तो मिलता था। न दूध और न हीं और कुछ। चिकित्सा-पेट पर मिट्टी की पट्टी सुबह शाम दो बार तथा एक बार एनिमा गुनगुने गरम पानी का दिया जाता। गीले कपड़े से शरीर को दो तीन बार पोंछते थे। हां कभी-२ गीली चादर की लपेट भी दी जाती थी, आमतौर से जब तेज बुखार १०४ या १०५ डिग्री पर पहुँचता था। फिर बुखार तुरन्त १/२ डिग्री उत्तर जाता। बच्चों का इलाज है भी बड़ा कठिन लेकिन इस बच्चे की मां और मामा जी का ही साहस था जो इतने लम्बे बुखार में धैर्य के साथ प्राकृतिक इलाज पर डटे रहे बच्चा कुछ इलाज लेने में परेशान भी करता था फिर भी इलाज तो करना ही था।

मैं तो होता तो कभी इतना लम्बा बुखार चलते देखकर सहन ही नहीं कर सकता था। खैर ! जो कुछ हुआ ठीक ही हुआ। काफी लम्बे अरसे के बाद लड़का ठीक हुआ और ऐसा ठीक हुआ कि कभी इसे बुखार आया ही नहीं और अपना विश्वास है कि आयेगा भी नहीं। जब मैंने डाक्टर (प्राकृतिक चिकित्सक) महोदय से पूछा कि सुना है कि प्राकृतिक चिकित्सा से रोग जल्दी ठीक होते हैं फिर इसे इतना लम्बा ज्वर क्यों चला ? उन्होंने बतलाया कि—"इसको

आँतों में मलभरा था। पेट में विकार के कारण ही इसे बार-बार ज्वर हो जाता था। इस इलाज में उस कारण को निकाला गया है। जब तक शरीर के अन्दर का विजातीय द्रव्य छँटकर बाहर नहीं हुआ था तब तक बुखार आता रहा। विकार छँटते ही ज्वर भागा, और ऐसा भागा है कि वापस आने को नहीं। वशर्ते की जो हमने रहन सहन का तरीका वताया हैं उस पर अमल किया जायेगा। यदि कभी बुखार किसी गल्ती से आ भी जाय तो थोड़ी सी सावधानी से १/२ दिन से ज्यादा नहीं टिकेगा। ज्वर तो प्रकृति का वरदान है। शरीर से विकार निकालने हेतु आता है। इसे कभी गोली या दवा खाकर दबाना नहीं चाहिये। ज्वर को दबाने से कोई अन्य पुराना रोग बन सकता है। कभी बुखार हो तो उपवास या रसाहार मिट्टी पट्टी, एनिमा पूर्ण विश्राम तथा पर्याप्त 'जलपान' कराकर ही ठीक करना चाहिये।"

(कमला कान्त पाण्डेय)

राम प्रकाश प्रो० राजा मैडिकल स्टोर्स रुद्रपुर (नैनोताल)

श्री मान जी—

आपसे हमने पाँच पुस्तकें प्राकृतिक चिकित्सा पर मंगाई थी। इनको पढ़ने से विश्वास हो गया कि यदि स्वस्थ जीवन व्यतीत करना है और रोगों से सदैव के लिये छुटकारा पाना है तो प्राकृतिक चिकित्सा ही एक मात्र उपाय है। आपके लिखे अनुसार कई प्रयोग हमने मिट्टी पानी के किये। चमत्कारी निशकर्ष सामने आए। जो रोग हम समझते थे कि वह अब नहीं ठीक होगें उन पर भी अत्यधिक लाभ हुआ। हमें विश्वास हैं कि यदि प्रत्येक व्यक्ति प्राकृतिक चिकित्सा के महत्व को समझ जाय तो नीरोग जीवन व्यतीत कर सकता है। केवल अज्ञान ही हमें रोगी बनाए हुए हैं। हम व्यक्तिगत रूप से आपके आभांरी हैं कि आपने अपनी पुस्तकों द्वारा हमें अंधेरे से निकाल कर प्रकाश की राह पर डाल दिया।

एक दुःखी की राम कहानी

फूलचन्द्र जी पाठक शास्त्री अतर्रा (बांदा)

मैं एक दुःखी व्यक्ति तथा रोगों से जर्जर क्षीणकाय डाक्टर वैद्यों की स्वार्थ परायणता, एव धन लोलुपता का शिकार हुआ जीता जागता उदाहरण हू ँ। मैंने जबसे होश संभाला भयंकर सिर दर्द से आक्रान्त था जिसको कि डाक्टर एक रोग मानते हैं, परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा उसे कोई रोग नहीं बल्कि किसी अन्य रोग का लक्षण मात्र मानती है।

मेरे सिर में वचपन से ही पीड़ा रहा करती थी कहीं से किसी व्यक्ति ने मुझे 'वेदना निग्रह रस" कुंवर आयुर्वेदिक फार्मेसी की बनी दवा पकड़ा दिया। मैं उसका सेवन करने लगा। पहले कभी १५-२० दिन में दवा की आवश्यकता पड़ती, फिर दोनों दिन यह समय घटते-२ जल्दी पीड़ा होने लगी और "वेदना निग्रह" वेकार हो गया। कोई असर ही नहीं होता था। इसके बाद मैं मोतीझरा से बीमार हुआ। करीव डेढ़ महीने पड़ा रहा और सिर की पीड़ा जान ही लिये डालती थी। हमारे यहां एक सरकारी हास्पिटल है उसके एक कम्पाउन्डर साहब बुलाये गये उन्होंने मुझे सिर की पीड़ा के लिये सेरीडोन की दो टिकियाँ मँगवा दी, टिकियाँ क्या थीं जादू समझो। तुरन्त सिर की पीड़ा खत्म हो गयी, मैंने समझा कि यह तो मुझे अच्छा अमृत मिला, परन्तु मैं नहीं जानता था कि जहर के रूप में अमृत है। धीरे २ वही हाल हुआ जो वेदना निग्रह का हुआ था, इसका भी असर समाप्त होने लगा। अन्त में उनकी मात्रा इतनी बढ़ी कि दिन में ४-५ लेने लगे इतनी मात्रा लेने पर भी असर नहीं होता था और मैं तड़पता रहता था।

इसके बाद मेरे एक मित्र मेडिकल कालेज के चिकित्सक के यहाँ दो बार ले गये, दवा तथा सत्रह रु० फीस अलग देने पर भी कोई लाभ

नहीं हुआ। फिर मैं सिर के विशेषज्ञ डा० गुप्ता के पास लखनऊ गया। उन्होंने भी खून-पेशाब-टट्टी आदि की जाँच करा के मुझे पर्चा लिख दिया। परन्तु कोई लाभ न हुआ। इसके बाद मैं राँची के मेडिकल कालेज के एक सर्जन के पास गया। उनकी फीस २५) थी वहाँ एक माह भर्ती कर इलाज कराया परन्तु निराश एवं धन बर्बादी के अलावा कुछ भी लाभ न हुआ।

मैं निराश रह गया। फिर मैं बनारस श्री सत्यनारायण जी शास्त्री राम वैद्य (जो कभी राष्ट्रपति डा० राजेन्द्र प्रसाद के चिकित्सक थे) के यहाँ गया, उनकी फीस १६) थी उन्होंने एक काढ़ा लिखा तथा कुछ दवायें दीं परन्तु फिर भी कोई लाभ न हुआ। मैं दुखी हो गया फिर मेरे भाई साहब मुझे लखनऊ लिवा लाये। वहाँ पर डा० डी० दयाल के यहाँ गये इन्होंने कहा कि नाक की हड्डी बढ़ी है उसके आपरेशन से ठीक होगा। फिर भी हमें तसल्ली न हुई। आँख के विशेषज्ञ के पास गये। उन्होंने आँख की खराबी बताई कहा कि चश्मे से ठीक होगा तथा सिर रोग के विशेषज्ञ के पास गये उन्होंने कहाकि दिमाग की खराबी से हो रहा है। भरती होवें इलाज होगा।

हमने सोचा दिमाग की खराबी है ही नहीं क्यों कि जब मैं सोच विचार लेता हूँ तो यह कैसे माना जावे अन्त में हम लोगों ने यह निश्चय किया कि हो न हो चश्मा बनवा लिया जावे तथा नाक की हड्डी कटा दी जावे। हमने दोनों काम चश्मा एवं नाक की हड्डी कटवाई एवं लम्बी फीस दी—परन्तु कोई लाभ न हुआ अन्त में निराश हृदय नाक की हड्डी काटने वाले डाक्टर महाशय के पास पुनः गये तो फिर उन्होंने अपने सिर की बला टाली—और मुझे एक होम्योपैथिक कालेज के प्रिन्सपल के यहाँ भेज दिया—उन्होंने कुछ गोलियाँ व तीन चार शीशियों में पानी सा दिया। फिर घर पर दो-तीन बार पार्सल द्वारा भी मँगवाया परन्तु हाल वही पहले का ही रहा। निराशा तो मेरे भाग्य में ही लिख गयी थी। लाभ कैसे होवे ? दवा ज्यों ज्यों की मर्ज बढ़ता गया।

अन्त में हम लोगों ने कई साल से प्राकृतिक चिकित्सा के स्थानों के बारे में सुना था परन्तु अकेले एवं दूरी की वजह से मैं गोरखपुर न आ सका। फिर हमारे रिश्तेदार जहाँ कि हमारी लड़की ब्याही है। श्रीमान शास्त्री जी के पास रोग निवारणार्थ "आनन्द प्राकृतिक चिकित्सालय" नकटिया (बरेली) जाना हुआ उनके एक स्नेही मित्र इलाहाबाद के थे जिनका नाम सूर्यनाथ सिंह एडवोकेट हैं। इन दोनों व्यक्तियों ने मुझे भी प्रेरित किया तथा बारम्बार आग्रह किया। मैं भी १६-६-७१ को पहुंचा और १७-६-७१ को यहाँ के प्रमुख चिकित्सक जी से साक्षात्कार किया। उन्होंने कहा कि ठीक हो जावेंगे। दो तीन माह लगेगें। क्योंकि मर्ज पुराना है। मैंने १७ ता० से उनका इलाज शुरु किया यहाँ के चिकित्सक महोदय की जितनी भी प्रशंसा की जाय थोड़ी है, सहृदयता के साथ हमारा उपचार करते रहे और आज मुझे करीब ३८ दिन हो गये, मुझे काफी लाभ है ऐसा कहूँ कि मैं अच्छा हो गया हूँ तो कोई हर्ज नहीं मुझे पूर्ण भरोसा है कि जो अवधि चिकित्सक महोदय ने पहले कही थी उतनी देरी तक मैं रुक जाऊँ तो जो थोड़ी सी कमी समझता हूँ पूरी हो जायेगी परन्तु कुछ घरेलू परेशानियों की वजह से मुझे जाना पड़ रहा है। चिकित्सक महोदय का कहना है कि जो समय बताया जा रहा है उसे घर पर भी पालन करें। मैंने उनकी बातें मानने का पूर्ण निश्चय किया है। फिर भी यदि कसर रही तो मैं अवश्य चिकित्सक महोदय की शरण में फिर से कोई टाइम निकाल कर आऊंगा।

मैं आश्रम का भी परम आभारी हूँ यहाँ के सेवाभवी सेवक-गण भी बड़ी प्रसन्नता एवं लगन से रोगियों की सेवा में लगे रहते हैं रोगियों की हर प्रकार की सुविधाओं का ध्यान रखते हैं।

अखिल भारत मानव सत्संग मण्डल का परिचय-उद्देश्य एवं सेवायें

परिचय–

इस संस्था की स्थापना श्री १०८ स्वामी साधनानन्द जी महाराज ने सन् १९६२ में की थी, जिसका प्रधान कार्यालय आनन्द निकेतन पो० नकटिया बरेली (उ०प्र०) में कायम किया गया। यह स्थान बरेली शाहजहाँपुर रोड पर बरेली से तीन मील पूरब नकटिया नाला (चुंगी) के पास १२०० वर्गगज भूमि पर बना हुआ है। बरेली रेलवे स्टेशन से रिक्शा ताँगा तथा टैक्सी बराबर मिल जाते हैं।

उद्देश्य:- इसके मुख्यत: तीन उद्देश्य हैं।

१–आध्यात्म

आध्यात्मिक ज्ञान द्वारा मानसिक शान्ति की साधना बताई जाय। भारत के प्राचीन ऋषी मुनियों की बताई गई योगासन प्रणायाम जप ध्यान की शिक्षा देकर मानव-मात्र को आत्म विकास एवं परमार्थ पथ की ओर अग्रसर किया जाय।

२–प्राकृतिक जीवन

मानव मात्र को स्वस्थ रहने की शिक्षा दी जाय। जीवन से निराश रोगियों को बिना दवा के नवजीवन प्रदान किया जाय।

३–ग्रामोद्योग–

शुद्ध वस्तुओं का निर्माण करा कर दी जाय और बेकारी की समस्या का समाधान किया जाय।

इन उद्देश्यों की पूर्ति एवं समन्वय करने के लिये मण्डल की ओर से निम्न सेवा कार्य हो रहे हैं :—

१--प्राकृतिक चिकित्सालय

कठिन से कठिन रोगों को बिना दवा के प्राकृतिक साधन मिट्टी पानी-धूप-हवा) तथा भोजन सुधार से ठीक किये जाते हैं। इसकी विस्तृत जानकारी आगे पढ़े।

२--स्वास्थ्य संरक्षण केन्द्र

(क) जो व्यक्ति किन्हीं कारण वश चिकित्सालय में रहकर चिकित्सा नहीं करा सकते उन्हें घर बैठें ही पत्र द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा कराने का परामर्श दिया जाता है। जो लोग किसी रोग से परेशान हों वह अपना नाम पता, रोग का विवरण लिखकर भेजें। १ माह के लिये चिकित्सा एवं भोजन का चार्ट बनाकर भेज दिया जायेगा। इसके लिये ५) परामर्श शुल्क एवं जवाबी लिफाफा मय विवरण के भेजना चाहिये।

(ख) ६ से २० वर्ष के बालकों के लिये रोगी हों या निरोगी उन्हें प्राकृतिक चिकित्सा का सरल और साधारण ज्ञान कराना तथा प्राकृतिक भोजन के सम्बन्ध में प्रशिक्षण देना, रोग होने पर उपचार तथा भोजन की सलाह देना। शुल्क १५ रु० वर्ष या प्रत्येक तीन माह पर ५)।

३--आध्यात्मिक प्राकृतिक चिकित्सा-विद्यालय विभाग

(क) यदि आप प्राकृतिक चिकित्सा का प्रशिक्षण लेना चाहते हैं। १०) प्रवेश शुल्क, २५) पुस्तकों के लिये भेजिये। आपको प्रशिक्षण के विषय की पुस्तकें भेजी जायेंगी। क्रियात्मक प्रशिक्षण के लिये १॥ माह चिकित्सालय में रहकर प्रशिक्षण लेना होगा। निवास, प्रशिक्षण और भोजन का खर्च १००) देना होगा। उत्तीर्ण होने पर ए० एन० डी० का प्रमाण पत्र दिया जायगा।

(ख) यदि आप घर बैठे ही प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान प्राप्त करना चाहते हैं तो प्रति माह १०) शुल्क भेजिये। आपको एक माह का अध्ययन विषय और परीक्षा प्रश्न पत्र भेजा जायगा। एक वर्ष

तक अध्ययन करने पर आप की अन्तिम परीक्षा प्रश्न पत्र द्वारा घर पर ही ली जायगी। उत्तीर्ण होने पर आपको ए०एन०डी० का प्रमाण पत्र दिया जायगा। ५) प्रवेश शुल्क २५) की पुस्तकें, १०) परीक्षा शुल्क अलग से देना होगा।

विशेष—१५ वर्ष से ऊपर तक के बालक, बालिकायें, महिलायें पुरुष सभी प्रशिक्षण ले सकते हैं। योग्यता ८ वीं कक्षा की होनी चाहिये।

४--सचार प्राकृतिक चिकित्सा विभाग

प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान देने एवं जीवन से निराश रोगियों को बिना दवा लाभ पहुचाने के लिए आध्यात्मिक प्राकृतिक चिकित्सा शिविर लगाये जाते हैं। यदि आप चाहते हैं कि आपके क्षेत्र में सैकड़ों जीवन से निराश रोगियों को नवजीवन मिले तथा स्वस्थ रहने का क्या विज्ञान है ? इसकी जानकारी हो तो ७ दिन, १५ दिन एवं १ माह का अपने यहां शिविर लगाने का आयोजन करें। इस प्रकार के शिविरों द्वारा आपके क्षेत्र की जनता में प्राकृतिक चिकित्सा का वातावरण बनेगा। अनेकों रोगियों को स्वास्थ्य लाभ मिलेगा। सुख शांति का संदेश सुनने को मिलेगें तथा योगासन प्रणायाम की शिक्षा की प्राप्ति होगी। धर्मशाला, कुंआ, मन्दिर, स्कूल बनवाने से अधिक पुण्य कार्य है। विशेष जानकारी के लिये पत्र व्यवहार करें।

५--आनन्द निकेतन (मासिक पत्र)

मानव समाज सदा स्वस्थ एवं सुखी रहे और दवा डाक्टरों के जाल से मुक्त हो जाय एवं घर बैठे खान पान व्यायाम एवं भोजन सम्बन्धी जानकारी मिलती रहे इसके लिये आनन्द निकेतन के नाम से एक पत्रिका प्रकाशित होती है। इसे पढ़कर हजारों व्यक्तियों ने नव जीवन और सुखी जीवन बनाने का आध्यात्मिक लाभ उठाया है। इसमें जीवनोपयोगी उच्चकोटि के विद्वानों द्वारा लिखित आध्यात्म-ग्रामोद्योग, सदाचार, प्राकृतिक जीवन सम्बन्धी एवं सन्त महात्माओं के अमृतमय,

प्रेरणा देने वाले लेख प्रकाशित होते हैं । जिन्हें आप पढ़कर घर बैठे अपने-अपने दुःखों से छुटकारा पा सकते हैं ।

आज ही ५) रु० मनीआर्डर भेजकर ग्राहक बने तथा अपने मित्र सम्बन्धियों को भी बनाइये ।

आनन्द निकेतन का उपहार दें

नववर्ष, ब्याह, शादी एवं अन्य खुशी के अवसर पर आप अपने इष्ट मित्रों सम्बन्धियों तथा अपनी बेटी को आनन्द निकेतन का उपहार भेजें । उपहार देने वालों का नाम पता तथा ५)रु० वार्षिक शुल्क नीचे लिखें पते से भेजें । हम आपके भेज हुये पतों पर आपकी तरफ से आनन्द निकेतन एक साल तक भेजते रहेंगे ।

पताः-सम्पादक-आनन्द निकेतन, पो० नकटिया,जि०बरेली (उ०प्र०)

६--आनन्द स्वच्छ शौचालय

"घर-घर में बनवाइये" मण्डल की ओर से एक नवीन प्रकार के शौचालय का निर्माण किया गया है । यह शौचालय गाँव, शहर आदि सभी स्थानों के लिये बहुत उपयोगी है । इसमें किसी प्रकार की गन्ध नहीं आती तथा एक किलो पानी से सफाई हो जाती है । गाँव में कच्चे गढ़े में ३१)रु० और पक्के गढ़े २००) रु० में बन जाता है । सीट, साइफन आदि सामान तैयार मिलते हैं । बनवा देने के लिये कार्यकर्त्ता भी भेजा जाता हैं । विशेष जानकारी पत्र द्वारा या स्वयं मिलकर प्राप्त करें ।

७--प्रकाशन विभाग

सुख शान्ति की मार्ग दर्शक आध्यात्मिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान देने के लिये बहुत ही सरल भाषा में कुछ पुस्तकें प्रकाशित की गई हैं, जिन्हें पढ़कर मनुष्य वर्तमान एवं आने वाले दुःखों से बच सकता है । पुस्तकों की नामावली एवं विशेषतायें आगे पढ़ें ।

८--ग्रामोद्योग केन्द्र

शुद्ध और स्वास्थ्यप्रद वस्तुयें मिल सकें, इसकी व्यवस्था की गई है। शुद्ध शहद, आंवले का तेल, मिट्टी का मंजन, दलिया प्राकृतिक जड़ी बूटियों से निर्मित चाय एवं शुद्ध पीली सरसों का तेल आदि आवश्यक सामान मिलता है।

९--मानस प्रचार विभाग

श्री मानस चतुर्शताब्दी में सवा लाख पाठ करने की योजना बनाई गई है जो प्रेमी जन मानस के पाठ करना चाहें वह निर्धारित फार्म एवं पाठ करने के नियम आदि की जानकारी जवाबी लिफाफा भेजकर प्राप्त करें।

१०--सिंचाई विभाग

अधिक अन्न उपजाओ तथा बेकारी और गरीबी मिटाने के लिये अकाल के समय पर बोरिंग का कार्य प्रारम्भ किया था। जिससे बहुत अधिक सफलता मिली हैं। विशेष जानकारी नीचे लिखे पते पर पत्र व्यवहार करें।

१— सेवा निकेतन असर गंज— मुगेंर (बिहार)

२— किसान लघु सिंचाई विभाग, बेकापुर मुगेंर (बिहार)

११--गौशाला

गौ सेवा का हमारे धर्म शास्त्रों में बहुत महत्त्व दिया गया है। इस बात को ध्यान में रखकर मण्डल की अपनी 'श्री पथिक आदर्श गौशाला" है जिसमें राठी तथा हरियाणा नश्ल की स्वस्थ दुधारू गायें हैं जिन्हें हरा चारा दिया जाता है ताकि अधिक लाभप्रद शुद्ध दूध मिल सकें।

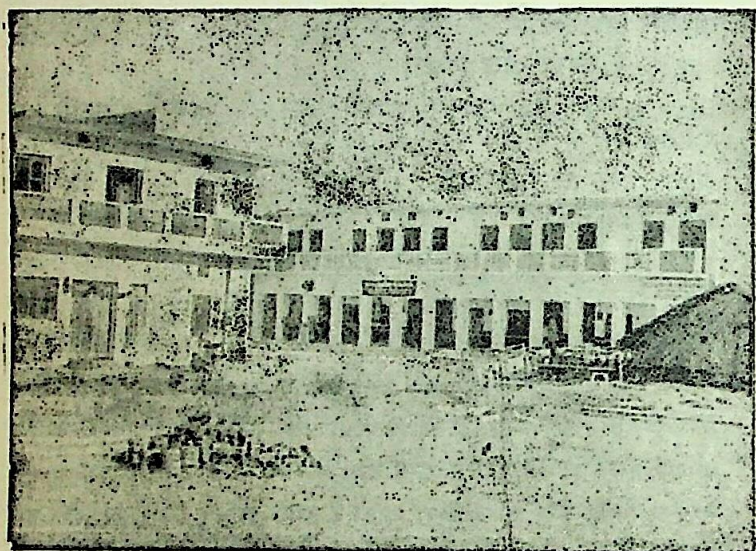
विशेष आयोजन

१—वर्ष में दो बार (१६ मई से ३० जून एवं १६ नवम्बर से ३१ दिसम्बर तक) प्राकृतिक चिकित्सा शिविर आनन्द निकेतन में चलाये जाते हैं जिसमें प्राकृतिक चिकित्सा का प्रशिक्षण तथा रोगियों की चिकित्सा की विशेष व्यवस्था की जाती है।

जीवन से निराश–दुःखी रोगियों के लिये

आशा का स्थान

आनन्द प्राकृतिक चिकित्सालय

"आनन्द निकेतन" पो० नकटिया, बरेली (उ० प्र०)

प्राकृतिक सभी साधनों से सुसज्जित "आनन्द निकेतन"

संक्षिप्त परिचय

अखिल भारत मानव सत्संग मण्डल का यह प्रमुख विभाग है। मानव मात्र को स्वस्थ रहने की शिक्षा, जीवन से निराश रोगियों को बिना दवा मिट्टी, पानी, हवा, आहार-विहार के द्वारा कठिन से कठिन रोगों को ठीक किया जाता है तथा स्वस्थ अवस्था में शरीर की सफाई करके दूधकल्प-मट्ठाकल्प द्वारा नया बनाया जाता है। योगासन, प्राणायाम, जप, ध्यान की शिक्षा दी जाती है।

इस चिकित्सालय में लकवा, सुगर, दमा गठिया, ज्वर, जुकाम नजला गैस्टिक ट्रबुल, अलसर आपेन्डिसाइटिस, पोलियो, एक्जिमा, दाद, खुजली, हाई और लो ब्लड प्रेसर, मासिक धर्म की खराबी, प्रदर गर्भपात आदि के सैकड़ों रोगियों ने लाभ उठाया है।

यदि आप किसी ऐसे रोग से कष्ट पा रहे हैं तो एक बार दवा छोड़कर प्राकृतिक चिकित्सा का शरण लीजिये आपको नवजीवन मिलेगा, पुनः स्वस्थ हो जायेंगे। साथ ही सदा स्वस्थ रहने का ज्ञान भी हो जायेगा।

सुविधायें

१--भूमि और भवन

चिकित्सालय का भवन १२०० वर्गगज भूमि में बना है। शेष भूमि से नीबू, केला, पपीता के पेड़ हैं तथा हरा चारा का उत्पादन होता है।

२ निवास—

रोगियों के रहने के लिये सुन्दर हवादार कमरे हैं। जनरल वार्ड, प्राइवेट कमरे तथा पारिवारिक निवास तीनों प्रकार की व्यवस्था है। पारिवारिक निवास में दो कमरे, रसोईघर, स्नान घर और आँगन आदि की सुविधा है।

३-बिजली तथा पानी-

आश्रम का अपना ट्यूवेल है जिसके द्वारा प्रत्येक कमरे में पानी की तथा रोशनी और पंखे की व्यवस्था है।

४ -भोजनालय-

आश्रम का भोजनालय है। जहाँ रोगियों को उचित मूल्य पर पथ्यानुसार उत्तम भोजन प्राप्त हो जाता है।

चिकित्सा सम्बन्धी सुविधायें

१—भारत सरकार से शिक्षा तथा प्रमाण पत्र प्राप्त चिकित्सकों तथा उपचारकों द्वारा चिकित्सा की जाती है।

२—महिलाओं के लिये महिला चिकित्सक तथा उपचारिकाओं की व्यवस्था है।

३—चिकित्सा के सभी साधन उपलब्ध हैं। मिट्टी पट्टी. एनिमा, धूपस्नान. स्टीमबाथ, हाट फुटबाथ, कटिस्नान पूर्णटब-स्नान, छाती, पेट, गले की लपेट, भीगी चादर की लपेट आदि अनेक प्रकार के उपचारों से सभी प्रकार के रोगों की चिकित्सा की जाती। आवश्यकता पड़ने पर विद्युत मालिस का भी प्रयोग किया जाता है।

४—आश्रम की अपनी गौशाला है जिसमें राठी तथा हरियाणा नस्ल की स्वस्थ दुधारु गायें हैं (जिन्हें स्वास्थ्यप्रद चारा दियाजाता है) जिनका दूध रोगियों को दवा का काम करता है तथा नवजीवन देता है।

५. मानसिक शान्ति के लिये प्रातः एवं सांयकाल ईश्वर प्रार्थना. रामायण, गीता का पाठ तथा मन के रोग दूर करने के लिये सत्संग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की जानकारी दी जाती है।

अन्य सुविधायें

१—अध्ययन के लिये पुस्तकालय भी है, जहाँ प्राकृतिक चिकित्सा तथा आध्यात्मिक उत्तम पुस्तकें उपलब्ध है। प्राकृतिक

चिकित्सा, ग्रामोद्योग सम्बन्धी मासिक पत्र पत्रिकायें एवं अन्य समाचार पत्र आते हैं।

२—दैनिक आवश्यक की वस्तुओं की पूर्ति के लिये आश्रम में एक दुकान है प्राकृतिक चिकित्सा एवं आध्यामित्क पुस्तकें और प्राकृतिक चिकित्सा में काम आने वाल यन्त्र आदि आवश्यक वस्तुयें मिलती हैं।

३—फल सब्जी एवं अन्य आवश्यक सामान लाने के लिये आश्रम की तरफ से व्यवस्था है।

४—आश्रम के बराबर में पी०ए०सी० एवं मिलेट्री के सेन्टर हैं। जिससे पूर्ण सुरक्षा है तथा रात्रि में सुरक्षा हेतु पहरेदार पहरा देता है।

५—आश्रम में टेलीफोन भी लगा है।

खर्च ?

चिकित्सा की व्यवस्था के लिये उचित शुल्क लिया जाता है। इसकी जानकारी पत्र द्वारा प्राप्त करें।

आनें जाने के साधन— बरेली जंकशन से आश्रम तक पहुंचने के लिये रिक्शा भाड़ा १)५० तथा रोडवेज से १) रु० पूरे रिक्शा का लगता है। आने जाने के लिये रिक्शा तांगा, बस, टैक्सी बराबर मिलती रहती है।

विशेष आकर्षण

यह चिकित्सालय शहर से बाहर बरेली शाहजहांपुर रोड पर जाट रेजीमेन्ट एवं पी० ए० सी० सेन्टर के मध्य सुन्दर हवादार स्वास्थ्य बर्द्धक स्थान पर बना हुआ है। आश्रम के निकट नकटिया नाम की पहाड़ी नदी है जिसमें बारहों मास स्वच्छ जल की रमणीक धारा बहती है। प्रातःकाल पी० ए० सी० के बिगुल की ध्वनि कानों को बहुत ही मधुर लगती है।

हमारे प्रकाशन

शरीर को स्वस्थ्य, मन को शान्त, बुद्धि को विवेकशील बना कर सुख-शान्ति तथा दीर्घायुष्य प्राप्त करनें के लिये आध्यात्म, ग्रामोद्योग प्राकृतिक चिकित्सा के विशेषज्ञ श्री १०८ स्वामी साधनानन्द जी महाराज की लिखित पुस्तकें एक बार अवश्य पढ़ें।

इन पुस्तकों से आपको क्या मिलेगा

१—सुख शान्ति का जीवन बिताने की उत्तम प्रेरणा

२—प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ? सामान्य सरल ज्ञान

३—प्राकृतिक भोजन द्वारा तथा प्राकृतिक उपचारों द्वारा कठिन से कठिन रोगों के निवारण की सरल विधि

४—सदा स्वस्थ रहने का विज्ञान

५—कम खर्च में पोषक तत्वों से युक्त प्राकृतिक भोजन बनाने की सुविधि

६—भोजन करने-कराने की प्राकृतिक कला

७—समाज को स्वस्थ, सुखी रहने का दिव्य संदेश

८—खाद्य पदार्थों का वैज्ञानिक विवेचन

९—दवा और डाक्टरों में खर्च होने वाले धन की बचत

१०—मानव जीवन को ऊँचा उठाने एवं सत्य मार्ग दर्शन कराने वाले सन्त वचन

विशेष—

इन पुस्तकों की भाषा बहुत ही सरल सादी है जिससे साधारण पढ़ा व्यक्ति भी पढ़कर समझ सकता है। स्वस्थ रहने तथा रोगों की निवृत्ति के जो नियम बताये गये हैं उन्हें इतनी सरल विधि से दर्शाया गया है कि प्रत्येक व्यक्ति सरलता के साथ पालन कर सकता हैं। यह पुस्तकें आपके तथा आपके परिवार के लिए सच्चे मित्र की तरह मददगार बनेंगी। यह रोगी, भोगी निरोगी और योगी सभी के लिए उपयोगी है।

पुस्तक परिचय

१—सुलभ प्राकृतिक उपचार

दैनिक छोटे से छोटे एवं जटिल से जटिल रोगों का प्राकृतिक चिकित्सा के द्वारा रोग निवारण की सरल विधि, सभी रोगों के कारण बाह्य उपचार और आहार के नियम सरल भाषा में वैज्ञानिक ढंग से समझाये गये हैं। इस पुस्तक को पढ़कर रोगी अपने रोग का उपचार स्वयं कर सकता है। पृष्ठ संख्या २७२। मूल्य तीन रुपया पचास पैसे।

२—प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान

सदा स्वस्थ रहने का विज्ञान क्या है ? इस चिकित्सा में तथा अन्य चिकित्सा पद्धतियों में क्या अन्तर है ? प्राकृतिक उपचार क्या है ? तथा उनकी विधियों का सही ढंग क्या है ? तथा प्राकृतिक उपचार एवं योगासन, प्राणायाम करने की विधियों का सचित्र वर्णन किया गया है। यह पुस्तक तथा नं १ की पुस्तक पढ़कर प्राकृतिक चिकित्सा का डाक्टर बना जा सकता है। पृष्ठ संख्या - २५६। मूल्य तीन रुपया पचास पैसे।

३—भोजन द्वारा स्वास्थ्य

यह पुस्तक आपके हाथ में हैं। इसमें क्या अमृत भरा है ? यह आप स्वयं इसे पढ़कर समझ सकते हैं।

४—हम क्या खायें ?

सन्तुलित आहार लेने पर ही मनुष्य स्वस्थ रह सकता है। प्राकृतिक भोजन क्या है ? कब खायें ? कितना खायें ? क्या खायें ? और कैसे खायें ? एवं भोजन सम्बन्धी नियम तथा कम खर्च में पोषक तत्वों से युक्त प्राकृतिक भोजन बनाने की कला आदि आवश्यक जानकारी का दिग्दर्शन किया गया है। पृष्ठ संख्या १६४। मूल्य दो रुपया।

५—उपवास दर्शन

उपवास क्यो ? और कब करना चाहिये ? उपवास का मानव के जीवन में महत्व, कठिन से कठिन रोगों पर उपवास के द्वारा विजय प्राप्त करने का सही ज्ञान तथा धार्मिक व्रतों का महत्त्व एवं उनके करने की सही विधि, शरीर शुद्धि कैसे करें ? एवं उपवास सम्बन्धी नियमों की जानकारी कराई गई है। पृष्ठ संख्या १६०। मूल्य—एक रुपया पचास पैसे।

६—दुग्ध चिकित्सा

दूध मानव के लिये अमृत है पर इसका उपयोग करने की सही विधि तथा दुग्ध, दही, मट्ठा कल्प द्वारा कठिन से कठिन रोगों का निवारण कर काया कल्प करने की वैज्ञानिक रीति सरल ढंग से समझाई गई है पृष्ठ संख्या—१६०। मूल्य एक रुपया पचास पैसे।

७—ज्वर का सुलभ उपचार

ज्वर कब और क्यों आता है ? टाइफाइड, चेचक, साधारण ज्वर, मलेरिया आने पर बिना दवा के प्राकृतिक उपचारों द्वारा ठीक करने की सरल विधि का ज्ञान कराया गया हैं। पृष्ठ संख्या—६४। मूल्य सत्तर पैसे।

८—दांतों का उपचार

दांत मानव शरीर के लिये अमूल्य रत्न हैं। इन रत्नों की सुरक्षा कैसे की जाय तथा इनमें होने वाले समस्त रोगों से छुटकारा कैसे मिले ? इसकी जानकारी सरल ढंग से कराई गई है। भारत के अनेक प्रान्तों में इस पुस्तक ने अपने चमत्कारों से लोगों को चकित कर दिया है। पृष्ठ संख्या ६०। मूल्य केवल सत्तर पैसे।

९—सोयाबीन के प्रयोग

सोयाबीन क्या है ? इसमें कौन-कौन से पौष्टिक गुण हैं तथा इसके प्रयोग करने की विधि का ज्ञान कराने वाली पुस्तक। पृष्ठ संख्या ४८ मूल्य सत्तर पैसे।

१०–आरोग्य का अमूल्य रत्न गौमूत्र-ले०–रामेश्वर पोद्दार

गोमूत्र के द्वारा रोग निवारण की सुविधि का दर्शन कराया गया है। अनेक रोगों में अनुभूत प्रयोग करने के बाद लेखक ने प्रमाण देते हुये लिखा है। पृष्ठ संख्या - ६४ ! मूल्य पच्चीस-पैसे।

११–मिट्टी की महिमा

मिट्टी रोगों के निवारण में किस प्रकार चमत्कार दिखाती है। इस छोटी सी पुस्तक में पढ़ें और लाभ उठायें। गरीब अमीर इससे लाभ उठाकर सैकड़ों रुपया बचा सकते हैं। अभी तक इसकी पचास हजार प्रतियां बिक चुकी हैं। अनेक महानुभावों ने सैकड़ों प्रतियां पुण्य के लिये मुफ्त बटवाई हैं। पृष्ठ संख्या ४८। मूल्य केवल बीस पैसे।

१२–घर का स्वर्ग

घर को स्वर्ग कैसे बनाये ? इसका ज्ञान कहानी के रूप में (प्रश्नोत्तर) सरल रोचक ढंग से कराया गया है। पृष्ठ संख्या १६ मूल्य पच्चीस पैसे।

१३–बाल प्रश्नोत्तरी

बालकों को शिक्षा प्रद बातें, प्रश्नोत्तरी के रूप सरल रोचक ढंग से समझाई गई हैं। मूल्य पच्चीस पैसे।

१४–भोजन बनाने की कला

कम खर्च में प्राकृतिक पौष्टिक भोजन बनाने की कला का ज्ञान बहुत ही सरल ढंग से कराया गया है। इस पुस्तक में बताई गई विधि से भोजन बनाकर यदि खाया जाय तो हमारा विश्वास है कि मनुष्य सदा स्वस्थ रह सकता है। यह पुस्तक महिलाओं के लिये बहुत ही उपयोगी है। पृष्ठ संख्या ८०-मूल्य केवल सत्तर पैसे।

१५–कच्चा खाओ मौज उड़ाओ

आग पर बिना पकाये खाद्य वस्तुओं को कैसे खायें ? उनके खाने से लाभ तथा विभिन्न प्रकार की कच्ची खाद्य वस्तुओं का आपस

में मिश्रण किस प्रकार करे जिससे उस वस्तु में स्वाद अधिक मिले तथा शरीर के लिये अधिक पौष्टिक गुण मिले । इसकी जानकारी सरल ढंग से दर्शाई गई है । पृष्ठ संख्या १६—मूल्य चालीस पैसे ।

१६—सन्त बचनामृत

मानव जीवन के उत्थान के लिये और वर्तमान परिस्थितियों में सुख शान्ति और स्वाधीनता दिलाने वाले अमृतमय सन्त बचनों का आलौकिक दिग्दर्शन ।

पृष्ठ संख्या १८४- मूल्य एक रुपया पचास पैसे ।

१७—मानस दर्शन (प्रथम भाग)

गुरु तत्व और शिष्य तत्व का मानस के आधार पर वैज्ञानिक विवेचन । प्रत्येक गृहस्थ परिवार के लिये अत्यन्त उपयोगी । पृष्ठ सख्या १७४ -मूल्य एक रुपया पचास पैसे ।

१८—मानस दर्शन (द्वितीय भाग)

आकृति प्राकृति का दर्शन । मानस के आधार पर महर्षि नारद और श्री लक्ष्मण जी का सुन्दर विवेचन । पृष्ठ संख्या १६४- मूल्य एक रुपया पचास पैसे :

१६—राम नाम महिमा

यह मानस दर्शन का तीसरा भाग है । राम नाम का मानव जीवन में क्या महत्व है ? राम नाम की साधना एवं श्री राम के चरित्र की आलौकिक झाकीं दर्शाई गई है । इसे पढ़ते-पढ़ते मन आत्म विभोर हो जाता है । पृष्ठ संख्या ११२ मूल्य एक रुपया ।

२०—नारी महिमा

नारी के स्वरूप का वास्तविक दिग्दर्शन । कैकेई क्या थी, उसने किस प्रकार कलंक लेकर देवताओं की रक्षा की इसका मार्मिक रहस्य क्या है ? नारियों के कर्तव्यों का सुन्दर विवेचन किया गया है । स्त्रियां इस पुस्तक को पढ़कर अपने जीवन को सार्थक बना सकती है । पृष्ठ संख्या २१२-मूल्य-केवल एक रुपया पचास पैसे ।

२१–आध्यात्म प्रश्नोत्तरी

जटिल से जटिल आध्यात्मिक प्रश्नों का सरल भाषा में उत्तर दिया गया है। इसे पढ़ने के बाद सभी शंकायें दूर हो जाती हैं। पृष्ठसख्या १५६, मूल्य केवल पचास पैसे।

२२–सुख दुःख

प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में सुख की माँग रहती है परन्तु सुख के बाद दुःख आ जाता है ऐसा क्यों ? इस पुस्तक में पढ़ें। दुःख होते हुए भी मानव को सुख का दर्शन होगा। सुख दुःख क्यों होता है ? तथा उसकी निवृत्ति के सरल उपाय सरल शब्दों में समझाये गये हैं। इसे आप एकबार अवश्य पढ़े। पृष्ठ संख्या ६४-मूल्य केवल तीस पैसे।

२३–चित्रकूट दर्शन

चित्रकूट के सभी तीर्थों का महात्म तथा आने जाने के साधन बतलाये गये हैं। मूल्य पचीस पैसे।

२४–श्री राम चरित्र स्तुति संग्रह

रामायण में आई सभी स्तुति का सग्रह एवं उनका ग्रह नक्षत्र के अनुसार महत्त्व। मूल्य एक रुपया पच्चीस पैसे।

२५–ईश्वर प्रार्थना

ईश्वर प्रार्थना करने से लाभ, ईश्वर की प्रार्थना किस प्रकार की जाय इसके सरल उपाय एवं मन को मोह लेने वाले एवं सत्य की प्रेरणा देने वाले पद्य रूप में १०० भजन एवं सन्त बचन। सुन्दर मन मोहक, ईश्वर प्रार्थना करते हुये रंगीन कबर। एकबार इसे अवश्य पढ़ें। पृष्ठ संख्या १०० मूल्य केवल दो रुपया।

प्रेरणा

मानव देखो जग में अधिकार रहेगा कितने दिन।
परिवार रहेगा कितने दिन, घर बार रहेगा कितने दिन।
जिसको तुमने अपना माना, वह सब है एक दिन छूट जाना।
साथ न कुछ भी जायेगा, तब अभिमान रहेगा कितने दिन।
अगणित अभिमानी जग में आये जीवन यूँ ही व्यर्थ गंवाये।
चून २ करि महल बनाये, पर इनका आधार रहेगा कितने दिन
झूठ कपट कर माया जोडी, माया, ममता, कभी न छोड़ी।
जोड़-जोड़ कर भरा खजाना, पर भंडार रहेगा कितने दिन।
छोड़ो जग की झूठी माया, सतगुरु ने ज्ञान बताया।
राम नाम का करो सहारा, परिवार रहेगा कितने दिन।
तुम ध्यान धरो अविनाशी का, अब नाम जपो सुखरासी का।
साधक, देखो इस जग का, व्यवहार रहेगा कितने दिन।

**

अब से शुभ करना सीख लो, पापों से डरना सीख लो।
जिसको तुमने अपना माना, एक दिन सब कुछ है छूट जाना।
सब की ममता का त्याग करो अब ज्ञानी बनना सीख लो।।
दोषों के ही अब त्यागी बनकर प्रभु के ही अनुरागी बन कर।
कभी किसी से कुछ मत चाहो त्यागी बनना सीख लो।।
जग को अपना तुम मत मानो परमेश्वर को तुम पहिचानो।
उसी प्रभू को अपना मानो प्रेमी बनना सीख लो।।
देखो जग की झूठी माया इस में जीवन क्यों उलझाया।
जग से नाता तोड़कर भव सागर तरना सीख लो।।
जग में जो कुछ पाओगे सब छोड़ यहीं पर जाओगे।
दीन दुःखी की सेवा कर के सेवक बनना सीख लो।।
जब अन्त समय आ जायेगा फिर क्या तुमसे बन पायेगा।
साधक जग में जन्म न हो अब ऐसा मरना सीख लो।।

ग्रामोद्योगी वस्तुयें

बेकारी और गरीब महिलाओं को रोटी रोजी देने की दृष्टि से तथा मानव मात्र को स्वस्थ रहने के लिये शुद्ध खाद्य पदार्थ मिल सकें इसके लिये ग्रामोद्योग विभाग की स्थापना की गई है। इस विभाग के द्वारा नीचे लिखी वस्तुओं का निर्माण होता है। इन्हें प्रयोग में लाकर लाभ उठायें। इससे आपको दो लाभ होंगे, पहला गरीबों की सहायता होगी और आपको शुद्ध वस्तुयें प्राप्त होंगी।

आनन्द प्राकृतिक चाय :–

यह एक महात्मा की बताई गई जड़ी बूटियों का मिश्रण है जिसे आप नित्य प्रयोग कर सकते हैं। जो लोग चाय पीने के आदी हैं, उन्हें यह चाय पीनी चाहिये। इसके बनाने की विधि इसी पुस्तक में पृष्ठ १४० पर देखें।

आनन्द प्राकृतिक मन्जन :–

दाँतों के सभी प्रकार के रोगों में अत्यन्त लाभकारी है। खून आना, दाँतों का दर्द या हिलना, मसूढ़ों का सूजना आदि अनेकों रोग दूर हो जाते हैं। ४० दिन के प्रयोग से पायरिया दूर हो जाता है। यह मंजन बहुत ही कम खर्च में थोड़े से परिश्रम से घर स्वयं बनाया जा सकता है। इसके बनाने की विधि जवाबी पत्र द्वारा प्राप्त करें या विशेष जानकारी दाँतों के उपचार की पुस्तक से प्राप्त करें।

आनन्द ब्राह्मी आंवला तैल :–

शुद्ध काले तिल से, आयुर्वेदिक औषधियों से बनाया गया है। इसमें किसी प्रकार का रंग, या सेन्ट नहीं मिलाया

गया है। सफेद बालों को काला करना, स्मरण शक्ति को बढ़ाना, दिमाग और आँखों को शीतल रखना, बालों को सुन्दर और मुलायम रखना विशेष गुण हैं। तैल बनाने की विधि "हम क्या खायें ?" पुस्तक के पृष्ठ संख्या ४६ पर पढ़ें।

आनन्द शुद्ध शहद :—

बक्से में पाली गयी मक्खियों द्वारा शहद तैयार किया जाता है। इसमें अन्डे बच्चे नहीं आते हैं। यह लीची के फूल का शहद है। सूर्य किरणों की रश्मि द्वारा तैयार किये जाने के कारण अत्यन्त शक्ति देने वाला है। हार्ट, हाई ब्लड प्रेसर, और छोटे बच्चों के लिये अत्यन्त लाभकारी है।

सोयाबीन :—

संसार में जितने खाद्य पदार्थ हैं उनमें सबसे अधिक प्रोटीन सोयाबीन में होती है। सोयाबीन से दूध, दही, कढ़ी, पकौड़ी, छेना, पापड़, रोटी, मिठाइयां आदि अनेकों वस्तुयें स्वादिष्ट और स्वास्थ्य प्रद बनाई जा सकती है। छोटे बच्चों, गर्भवती महिलाओं के लिये अत्यन्त लाभकारी है। विशेष जानकारी के लिये "सोयाबीन के प्रयोग" पुस्तक पढ़ें।

नोट :—उपर्युक्त वस्तुयें पृष्ठ संख्या ३३४ पर लिखे पतों से मँगाकर लाभ उठायें।

प्राकृतिक चिकित्सा यन्त्र

प्राकृतिक चिकित्सा में जिन यन्त्रों द्वारा शरीर से विकार निकालने में सहायता ली जाती है। यह यन्त्र प्रत्येक परिवार में होना चाहिये। इन यन्त्रों की सहायता से आप दवा और डाक्टरों में होने वाले खर्च की बचत कर सकते हैं। इन यन्त्रों के प्रयोग करने की विधि एवं लाभ "प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान" पुस्तक में पढ़ें। यह यन्त्र हमारे यहाँ तैयार मिलते हैं या आर्डर देने पर तैयार कराये जाते हैं।

(१) मिट्टी पट्टी बनाने के सार्चे
(२) एनिमायन्त्र
(३) सेंक देने की रबड़ की थैली
(४) सेंक देने की बिजली की थैली
(५) बर्फ की थैली
(६) जलनेती यन्त्र
(७) कटिस्नान टब
(८) स्पाइनल बाथ टब
(९) फुटबाथ टब
(१०) स्टीम यन्त्र केटली
(११) आँख धोने का यन्त्र
(१२) ऊनी सूती पट्टी
(१३) मेहन स्नान की चौकी
(१४) फुल बाथ टब
(१५) आनन्द आटा चक्की

नोट — उपर्युक्त यन्त्रों के मूल्य की जानकारी पत्र द्वारा प्राप्त करें।

आनन्द स्वच्छ शौचालय

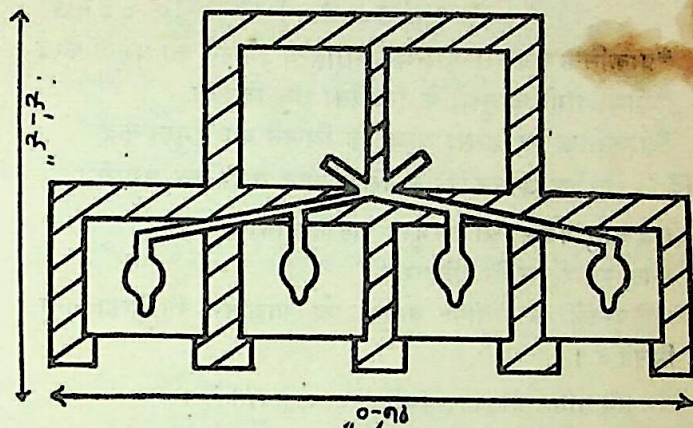
प्रत्येक घर में शौचालय का होना परमावश्यक है। जिस घर में शौचालय नहीं होता है, उस घर की महिलाओं को भारी कष्ट होता है। बाहर शौच जाना उनके लिये मुसीबत ही है। या तो वह बड़े सवेरे अंधेरे में जाती है या रात्रि को जाती है। डर के कारण अधिक दूर भी नहीं जा सकती हैं। सड़क पर ही वह पाखाना फिरती हैं। गाँव, कस्वों की सड़कें बराबर गन्दी रहती हैं। शौचालय न होने के कारण महिलाओं के स्वास्थ्य पर बड़ा बुरा प्रभाव पड़ता है। अक्सर महिलायें पाखाने की हाजत को रोकती हैं। हाजत को रोकने से कब्ज हो जाता है। कब्ज ही सारे रोगों की जड़ है। इसलिये प्रत्येक घर में शौचालय का होना आवश्यक ही नहीं अनिवार्य है।

बहुत से घरों में नित्य सफाई करने वाले शौचालय हैं। जिनकी गन्दगी दिन भर हवा को दूषित करती है। मक्खियाँ बैठती हैं जिनसे रोगों की उत्पत्ति होती है। धनी घरों में फ्लस शौचालय बनाये गये हैं। परन्तु उनमें खर्च अधिक पड़ता है। सभी लोग उसे नहीं बना सकते हैं। आनन्द स्वच्छ शौचालय, कम खर्च में फ्लस शौचालय से भी अच्छा बनता है। गाँव के लोग कच्चे गढ़े में २०) से २५) तक में शौचालय बना सकते हैं। पक्के गढ़े का बनाने में २०० के करीब खर्च होते हैं।

आनन्द स्वच्छ शौचालय की विशेषतायें

(१) इसके बनाने में कम खर्च, लाभ अधिक, साधारण कारीगर भी बना सकता है।

(२) किसी प्रकार की गन्ध नहीं आती है। पानी की टंकी गैस पाइप भी नहीं लगाना पड़ता है।

(३) अनाज सब्जी के उत्पादन के लिये अच्छी खाद तैयार होती है।
(४) सफाई के लिये, मेहतर की जरूरत नहीं होती है।
(५) केवल एक किलो पानी से सफाई हो जाती है।

नोट :—उपर्युक्त नक्शा दो गड्ढों के द्वारा चार शौचालय बनाने का है। इसी प्रकार एक एवं अनेक शौचालय बनाये जा सकते हैं। इसके बनाने की विधि, खर्च आदि की जानकारी "आनन्द स्वच्छ शौचालय" नामक पुस्तक (मूल्य-२४ पैसे डाकखर्च, २५ अर्थात ५० पैसे के डाक टिकट भेजकर) मंगाकर प्राप्त करें। इनके बनवाने की भी व्यवस्था है इसके लिये नीचे लिखे पतों से सम्पर्क करें। पत्रोत्तर के लिये जवाबी लिफाफा भेजें।

व्यवस्थापक-**आनन्द निकेतन, नकटिया, बरेली से सम्पर्क करें।**

व्यवस्थापक:-**दशभुजी प्राकृतिक चिकित्सालय मंगल बजार मुँगेर (बिहार)**

व्यवस्थापक:-**सेवा निकेतन, असरगंज जिला मुंगेर**

सभी सामान मिलने के पते एवं नियम

शुद्ध वस्तु भंडार, आनन्द निकेतन, नकटिया बरेली (उ० प्र०) फोन नं० ६३२७

*प्राकृतिक एवं आध्यात्मिक साहित्य मिलने का प्रमुख केन्द्र
*ग्रामोद्योगी वस्तुओं के निर्माता एवं विक्रेता
*प्राकृतिक चिकित्सा यन्त्रों के मिलने का प्रमुख केंद्र

नोट :--विशेष जानकारी के लिये बृहद सूची पत्र मगायें।

२—शुद्ध वस्तु भंडार, श्री दशभुजी प्राकृतिक चिकित्सालय, मंगल बजार, मुंगेर (बिहार)
यहाँ पुस्तकें, ग्रामोद्योगी वस्तुयें एवं प्राकृतिक चिकित्सा यन्त्र मिलते हैं।

३—वैद्यनाथ पथिक प्राकृतिक चिकित्सालय, सेवा निकेतन असरगज जिला—मुंगेर (बिहार)
यहाँ पुस्तकें, शौचालय, एवं सिचाई का काम होता है।

४—ग्रामोद्योग मण्डल, खादी भंडार, आर्यनगर बड़ा चौराहा, माया बाजार कानपुर।
पुस्तकें, चाय, सोयाबीन, शहद, आटा चक्की एव खादी के ऊनी सूती वस्त्र मिलते हैं।

५—सरस्वती स्टेशनरी मन्दिर, पन्जाबी मार्केट बरेली (उ० प्र०)
पुस्तकें, ग्रामोद्योगी वस्तुये एव उत्तम प्रकार की स्टेशनरी मिलती है।

६—गांधी शान्ति प्रतिष्ठान केन्द्र १५/·३९ सिविल लाइन कानपुर
प्राकृतिक चिकित्सा, गांधी, विनोबा एवं सर्वोदय साहित्य के मिलने प्रमुख केन्द्र।

७—जवाहर पुस्तक भंडार, चार गांव, गोरखपुर
प्राकृतिक चिकित्सा का साहित्य मिलता है।

मँगाने के नियम :-

१—किसी भी वस्तु को मंगाने के पूर्व मूल्य सूची मंगा लें। वर्तमान समय में जो मूल्य होंगे वही लिये जायेगें।

२—माल मंगाने पर पैकिंग, डाक खर्च एवं माल भेजने का भाड़ा ग्राहक को वहन करना होगा।

३—आर्डर के साथ माल की कीमत का चौथाई एडवान्स आने पर सामान भेजा जा सकेगा।

४—माल वी० पी० द्वारा ही दिया जायेगा।

५—डाकखाने द्वारा माल मंगाने में भाड़ा अधिक पड़ता है अतः कम से कम ५ किलो माल मंगाये ताकि रेल पार्सल द्वारा भेजा जा सके।

केवल मुख पृष्ठ मुद्रित : अवस्थी प्रिंटिंग प्रेस, कानपुर - १